Un rêve ne se construit jamais seul

En 1993, je recevais mon diplôme en tant qu'infirmier au cégep d'Alma, au Saguenay—Lac-St-Jean. Peu de temps auparavant, un professeur m'avait dit : « Ce n'est pas une bonne chose que de trop s'enraciner ». Cette parole est restée gravée dans mon esprit et m'a permis de foncer vers la découverte de nouveaux horizons.

À l'époque, tout laisser derrière moi et parcourir plus de 1 000 km devenait nécessaire à mon épanouissement. Ma vie allait prendre un tout nouveau sens. Elle allait m'aider à mieux me comprendre pour ensuite mieux écouter les autres.

Du Saguenay—Lac-St-Jean, je partais pour l'Outaouais, puis vers l'Abitibi, pour terminer ma course dans la région de Montréal. Je transportais dans mes bagages des valeurs d'honnêteté et de ténacité reçues de ma famille, et surtout de mes parents. Partout où je suis passé, j'ai rencontré des gens formidables. J'ai épousé une femme exceptionnelle qui m'a donné deux belles filles en santé et pleines de vie. Ces petits trésors m'insufflent leur énergie et m'incitent à me surpasser.

Outre ces personnes qui m'ont inspiré cet ouvrage et que je remercie chaleureusement, je tiens à souligner la gentillesse de mon cousin Guy Leduc pour son beau témoignage sur sa lutte contre le cancer; le docteur Gilles Lapointe dont la philosophie (aide-toi et le ciel t'aidera) m'a servi personnellement et professionnellement; M. Dany Savard, président de Girafe Santé, pour son soutien.

Merci à Mme Geneviève Reiche-Savoie pour certaines illustrations et ses montages photographiques. Merci également à Unitam International Inc. pour la mise en page de cet ouvrage.

Enfin, je crois fermement que Dieu m'a guidé dans tout ce que j'ai entrepris et particulièrement dans la rédaction de ce livre qui m'a tenu en haleine pendant plus de dix ans.

Je mets à l'eau mon bateau aujourd'hui et j'espère qu'un bon nombre de lecteurs voudront faire la croisière avec moi, vers un mieux-être personnel et collectif.

Dans ce document, la désignation de personne par l'emploi du genre masculin n'a d'autre fin que celle d'alléger le texte.

Table des matières

Avant-propos

Inutile de le nier, le monde traverse actuellement une période de crise, et ce, sur tous les plans : politique, économique, social et environnemental. L'espèce humaine, si fragile, si vulnérable, doit faire face à de nombreux problèmes et assurer sa survie. Sa pire ennemie reste évidemment la maladie. Un individu malade ne peut gérer efficacement sa vie et jouer adéquatement son rôle dans la société. Comment faire pour se tenir loin de la maladie le plus longtemps possible? Comment améliorer son état général? Au Canada, nous pouvons nous en remettre à un système de santé relativement équitable et performant. Mais il a ses limites. Si nous ne prenons pas nos responsabilités vis-à-vis notre propre santé et celle de notre monde, il ne faut pas espérer vivre longtemps, sans voir apparaître une succession de malaises qui peuvent dégénérer en pathologies difficiles, voire impossibles à guérir.

Bien sûr, du temps de nos grands-parents, la vie était dure : pauvreté, difficulté de recevoir des soins médicaux, maladies mortelles comme la grippe espagnole, la tuberculose et bien d'autres. Depuis les cent dernières années, la recherche scientifique a trouvé des traitements à un nombre considérable d'affections; l'espérance de vie s'est accrue de façon remarquable. Pourtant, nous sommes toujours aux prises avec de nouveaux virus, de nouvelles maladies, tels le sida et le SRAS. Le cancer aussi semble faire de plus en plus de victimes. La dépression touche toutes les classes sociales, tous les groupes d'âge, même les enfants! Des antidépresseurs sont prescrits à la tonne, la solution miracle pour les maux de l'âme.

Pourquoi? Et pourquoi, à l'ère des nouvelles technologies qui devraient nous rendre la vie plus facile, sommes-nous de plus en plus occupés, de plus en plus stressés? Pourquoi nous sentons-nous de plus en plus isolés, alors que notre système de communications n'a jamais été si performant? Pourquoi avons-nous tant de mal à inculquer de bonnes valeurs à nos enfants? Sur ce plan, il faut se rendre compte que les médias parfois mal réglementés nous bombardent d'informations (souvent biaisées et négatives) venues de tous les coins du globe et de publicités de plus en plus agressives incitant à la consommation d'un nombre incalculable de biens matériels.

Faudra-t-il en déduire que l'ère technologique et de communications dans laquelle nous sommes entrés si rapidement ne nous satisfait pas et ne favorise pas notre harmonie et notre complicité avec LA NATURE?

Et si toute cette évolution contemporaine nous amenait vers une issue sans

vitalité où le destin de l'humanité s'enfoncerait dans un abîme certain? Cette dégénérescence prématurée ne serait-elle pas frustrante pour nos ancêtres qui ont travaillé à la sueur de leur front pour nous préparer un avenir meilleur? Croyons-nous vraiment contrôler nos vies, nos populations, par l'insémination artificielle, l'avortement, le clonage?

Que faire alors? Malgré toutes les blessures que nous lui infligeons, la vie est belle dans son fondement et il reste à chacun de nous l'espoir de moments paisibles, de bien-être et de bonheur, à condition de déployer les efforts nécessaires pour y parvenir.

Je suis infirmier et depuis mon entrée dans la profession, j'en ai vu des situations, de toutes espèces. Je jure que, malgré que nous n'ayons pas d'emprise sur tous les aspects de notre vie, nous pouvons en améliorer plusieurs, éviter la plupart des dangers qui nous guettent si nous cessons de vivre dans l'inconscience ou dans le je-m'en-foutisme, comme si nous étions éternels.

J'ai constaté que notre système de santé canadien est débordé et que les médecins n'ont plus le temps de dresser avec nous un bilan, non seulement physique, mais psychologique, qui nous permettrait de comprendre d'où viennent nos malaises et de les traiter différemment dans plusieurs cas. J'ai constaté que les patients eux-mêmes, s'en remettaient entièrement aux professionnels de la santé sans se demander ce qu'ils pouvaient faire pour s'aider et s'ils avaient fait ce qu'ils pouvaient antérieurement pour éviter leurs malaises.

Dans ce livre, élaboré depuis dix ans, je vous propose de prendre conscience de vos responsabilités envers votre santé et celles des gens qui vous entourent. Je vous donne aussi quelques trucs pour y parvenir. Je base mes informations sur ma propre expérience en tant qu'infirmier et en tant qu'être humain, ainsi que sur une recherche documentaire étoffée.

Il s'adresse à ceux qui sont ouverts d'esprit, qui ont envie d'améliorer leur santé intérieure et extérieure (car l'un ne va pas sans l'autre), à ceux qui veulent avancer dans la vie plutôt que de stagner, voire même de régresser.

Je vous suggère de lire ce livre, un chapitre à la fois, dans un moment que vous prendrez pour vous, avant ou après une promenade en plein air.

Bonne lecture!

Chapitre I :
La prise en charge de notre santé

Le point de départ : la famille

Le XXe siècle a été marqué par un développement technologique et industriel extraordinaire. On aurait pu croire que ce développement ralentirait, maintenant que nous avons inventé tout ce qui nous est vraiment nécessaire. Au contraire, il s'accroît, nous entraînant dans un tourbillon risquant de nous faire perdre le contrôle de notre destinée. Nous avons même remis en question la base de nos sociétés : la famille.

Si je vous disais que la famille doit reprendre sa responsabilité d'éducatrice parce que c'est elle, qui dans son triangle parfait (père, mère et enfant), reste la base de toute formation de l'individu? Son rôle a été et restera toujours d'éduquer l'enfant et de promouvoir la vie dans ce qu'elle a de meilleur. Si elle ne cesse d'éclater comme on peut le voir évidemment ici et là, elle fera dégénérer la vie, comme un arbre qui se meurt lentement et laisse finalement tomber ses feuilles, pour ne plus jamais bourgeonner.

Sauf exception, à notre naissance, nous sommes dotés d'un corps avec un système d'autodéfense puissant. Nous avons également reçu des forces, des qualités, des tendances, des émotions, etc., qui feront de nous des êtres distincts. Ces caractéristiques viennent de toutes les générations qui nous ont précédés et de notre parenté. Tous, êtres humains, sommes interreliés en premier lieu par la parenté et la descendance, ensuite par l'environnement dans lequel nous évoluons et par les gens que nous fréquentons.

Tracer un chemin efficace à l'être naissant semble difficile à concevoir dans l'immédiat, si on pense qu'il est distinct et complexe. Pourtant, s'il est suivi, écouté et si on effectue son bilan au fur et à mesure qu'il grandit, on peut l'aider à mieux se réaliser. À condition, bien sûr, de lui permettre de vivre dans une famille unie, centrée sur la croissance harmonieuse de chaque individu qui la compose.

Prendre soin de tous les aspects de sa santé

La machine humaine est complexe et chacune des pièces qui la composent est dépendante d'une autre. Il faut donc traiter chaque partie individuellement,

mais en tenant compte de son rôle dans le fonctionnement général de la machine. Faisons un petit parallèle avec une automobile. Neuve, elle ne présente habituellement pas de problèmes de mécanique. Bien entretenue, elle devrait nous durer longtemps. Mais si on ne la fait jamais vérifier, si elle n'est jamais traitée à l'antirouille et que l'on applique régulièrement la pédale à fond dans des petits chemins de campagne cahoteux..., parions qu'elle se détériorera en un temps record. Si on ne réagit pas quand elle nous fait un petit bruit bizarre, il est probable que ce petit bruit nous obligera plus tard à changer une pièce, alors que l'on aurait pu la réparer.

Pareil pour notre corps et notre esprit. Bien entretenus, ils peuvent durer plus longtemps et en meilleure santé. Nous avons le choix de les entretenir ou non; de les écouter ou non. Dans notre société de consommation actuelle, il nous semble que nous manquons de temps pour nous arrêter et réfléchir. Nous en voulons toujours plus et il nous arrive souvent de tricher sur nos limites. En vivant à un rythme effréné, les petits bobos sortent les uns après les autres et finissent par faire brûler le moteur!

Le petit être naissant, l'enfant, l'adolescent et même le jeune adulte ont particulièrement besoin d'être écoutés, suivis et guidés pour devenir des adultes responsables qui seront en mesure de prendre soin d'eux, de leur descendance et du monde qu'ils côtoieront. Si on ne les écoute pas, si on ne leur inculque pas de bonnes valeurs, basées davantage sur le spirituel que sur le matériel, si on les maltraite, ils n'auront aucune estime d'eux, aucune estime des autres, se maltraiteront et maltraiteront les autres.

Le bon diagnostic

Le médecin que vous consultez devrait tenter d'en savoir le plus possible sur vous, afin de bien établir son diagnostic. Par exemple : vous êtes aux prises avec un mal de tête récurrent. S'il se contente de vous donner une médication sans tenter de comprendre d'où vient cette céphalée à l'aide d'un BILAN DE SANTÉ physique et psychologique, il y a un risque que ce problème, pourrait-on dire mineur, soit responsable à long terme, du développement d'une maladie plus importante.

> Soulager la douleur est simple quand on parle de médication..., mais lorsque vient le temps d'étudier l'individu dans sa globalité et non la maladie dans sa conséquence, c'est une toute autre histoire!



Les effets de notre évolution rapide

En constatant la santé chancelante des Occidentaux au début des années 2000, on peut se questionner sur les effets de cette évolution rapide, surtout au cours du dernier siècle. Comment devrons-nous préparer ce nouveau siècle et ce nouveau millénaire?

Nous vivons au rythme des bruits électroniques et mécaniques pour laisser loin derrière nous les sons des animaux en forêt. Nous préférons acheter une deuxième voiture, plutôt que d'avoir un deuxième enfant...

L'enfant d'aujourd'hui préfère un bon divertissement vidéo à celui d'une partie de balle-molle en plein air... Au Québec, beaucoup de gens ne profitent pas de nos quatre belles saisons, pour se murer dans leur maison tout en regardant les images irréalistes de la télévision ou d'Internet.

La publicité et la sollicitation sont faites dans le but de nous faire acheter le superficiel (le rêve), de sorte que l'on oublie le naturel, l'essentiel. Le fast-food doit nous faire gagner du temps, mais il coûte plus cher qu'un plat mijoté et équilibré. Comme d'autres biens matériels sensés nous aider à relaxer, il nous oblige à travailler plus pour se le payer. Et la roue tourne… difficilement, mais elle tourne, jusqu'à épuisement.

La saine fatigue d'une journée passée à travailler physiquement a fait place à l'épuisement intellectuel causé par le téléguidage de la mécanique et de l'électronique. Plus tard, des gens en bon nombre se plaindront de malaises physiques qui ne seront pas nécessairement liés à l'activité musculo-squelettique :

• dégénérescence des muscles par la sédentarité;

• dégénérescence des nerfs par les bruits, les odeurs et les goûts artificiels (sclérose en plaques, radiculites);

• dégénérescence du foie par son empoisonnement progressif dû à des agents chimiques et à des manques nutritifs (hépatite, constipation, parkinson, maladie d'Alzheimer, alcoolisme, encéphalite);

• dégénérescence des systèmes adaptatifs aux agents immunostimulants de l'environnement;

• dégénérescence du système immunitaire (leucémie, anémie, sida, mononucléose, dysplasie de la moelle des os);

• dégénérescence des fonctions glandulaires (troubles de la thyroïde, diabète, obésité, vitiligo, goutte, insuffisance testiculaire et ovarienne);

• dégénérescence des contrôles génétiques (cancer, malformation congénitale, erreur innée du métabolisme des protéines, des sucres et des graisses);

• dégénérescence des fonctions d'apprentissage (dyslexie, troubles respiratoires, incoordination).

(Docteur Roland Albert, *Bio-Apprenti-Sage*, avril 1988)

Bien que ces troubles progressifs se développent à différents degrés, il est fort malheureux de préciser qu'ils peuvent atteindre un stade chronique et donc, impossible à guérir!

Les symptômes désagréables de ces troubles peuvent difficilement être corrigés par la médecine actuelle. Celle-ci ne peut que soulager efficacement les malaises et, dans certains cas, ralentir la progression de la maladie.

Souvent, l'apparition de dégénérescences est liée à des facteurs héréditaires. Cependant, certaines dégénérescences pourraient être prévenues, car elles sont attribuables au régime de vie de l'individu.

Dans ce régime de vie, on peut facilement viser la mère de tous les vices : LA PARESSE... Entendons-nous, on ne parle pas ici de paresse au travail, mais de la paresse liée à l'effort mental, pour effectuer une prise de conscience et prendre le temps d'établir nos valeurs. Car, là où la vigueur de la santé manque, il y a le combattant qui a abandonné la conquête de son propre royaume!

Comment les jeunes d'aujourd'hui peuvent-ils bâtir une maison solide pour leur avenir, si on ne leur donne pas la connaissance des bases fondamentales d'une bonne vie liée à un minimum de discipline? Comment, par la paresse, peuvent-ils

envisager la réussite d'un plan de vie respectable?

Est-il encore possible pour la majorité d'entre nous de viser par L'EFFORT un avenir meilleur? Est-il réaliste de croire qu'avec un EFFORT soutenu dans l'établissement et surtout dans le maintien de nos valeurs, nous puissions nous construire une vie sereine dont nous serons fiers?

Toutes les personnes jeunes ou moins jeunes qui ont la capacité de se responsabiliser et d'influer sur leur entourage devraient prendre le temps de donner ce qu'il faut à leur corps, à leur tête et à leur âme.

Contre une multitude de maux : dépression, deuil, crise d'affirmation de soi ou d'identité, obésité ou dysmorphologie, course trépidante pour être à la mode, surconsommation, « workoolisme », agents stressants de notre environnement, consommation de drogues, etc., il existe des solutions, à condition de mettre l'EFFORT pour les trouver.

De nombreuses statistiques le prouvent : nous vivons une véritable course contre la montre... une guerre contre nos propres intérêts. Notre vie commercialisée (américanisée) affligera davantage la population vieillissante et surtout, augmentera considérablement la charge des futurs aidants de notre système de santé si chacun d'entre nous ne faisait pas sa part.

En s'endormant dans de faux modèles de richesse et de pouvoir, le peuple américain a semé son propre déclin. Les autorités en place encouragent la mondialisation. Résultat : de grandes chaînes de magasins exploitent leurs employés et leurs fournisseurs qui exploitent à leur tour leurs employés, afin de rester concurrentiels. Elles ont le soutien du gouvernement américain et creusent un fossé béant entre les riches et les pauvres. En mettant davantage les budgets dans l'économie et la défense nationale que dans la santé et la protection de l'environnement, le gouvernement crée de nouveaux problèmes au lieu d'apporter des solutions.

« L'argent ne fait pas le bonheur, mais seuls les riches le savent. » **Arnaud Desjardins**

Puisque le Québec suit de près l'évolution de son voisin du Sud, il risque d'anéantir ce qui lui reste de plus pur si ses jeunes promoteurs partent du mauvais pied. En effet, la prospérité de la santé est en équilibre avec l'économie et toutes les institutions qui règlent notre société doivent être dirigées par des personnes... en santé.

Définition de la santé

Comment définir ce concept large qu'est la santé?

La santé peut être perçue de façon très personnelle. Des personnes malades peuvent se croire en santé si elles sont en mesure de vaquer à leurs occupations quotidiennes. D'autres se disent en santé seulement si elles montrent habituellement de l'entrain et qu'elles éprouvent une sensation de bien-être. Les définitions peuvent aussi changer suivant le milieu géographique et socioculturel. Par exemple, chez certains peuples, une lésion cutanée peut paraître normale, et peut même être un signe de santé. Au Québec, il n'y a pas si longtemps, faire de l'embonpoint était signe de santé et de prospérité, alors qu'aujourd'hui, c'est tout le contraire!

En 1947, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) proposa cette définition : « La santé est un état de parfait bien-être physique, mental et social et non pas seulement une absence de maladie ou d'infirmité. »

Au Québec, en 1974, une politique du développement culturel spécifiait : « La santé n'est pas le silence du corps ou le bien-être généralisé et sans faille; elle est plutôt, pour chacun, la faculté de construire sa vie en dépit des conditions adverses qui l'affectent. »

Ma définition personnelle de la santé serait celle-ci :

La santé est un sentiment de bien-être chez l'individu qui conçoit l'équilibre en toutes ses activités fondamentales humaines. En créant le lien angulaire biologique, psychologique, social et sans renoncer aux valeurs morales et spirituelles, elle englobe l'homéostasie et la perfection qui rend la vie libre de tous maux, de toute déviation, quelle soit intra ou extracorporelle.

La santé est un droit pour tous. Nous devons y tenir et non pas nous résigner face à nos petits malaises, quels qu'ils soient. Nous devons les étudier et les comprendre pour tenter d'atteindre l'harmonie. Il est vrai aussi que cette santé est très précaire pour certains, dès le départ. Nous ne possédons pas un pouvoir illimité face à notre santé fragilisée par les générations précédentes attachées à développer notre économie, souvent de manière inconsidérée. Enfin, il est vrai que l'on ne puisse vivre partout et en tout temps cet état de bien-être, même en y travaillant constamment.

Pouvons-nous au moins conserver ce que nous avons comme état de santé dans les meilleures conditions possibles? Parfois, il faut déranger les habitudes de certains individus pour les faire bouger un peu plus. Quelques-uns, bien sûr, refusent la santé. C'est leur choix. Souvent, les professionnels se font taper dessus parce qu'ils s'appliquent à offrir aux gens venus les consulter des solutions à leurs problèmes. Parce que ces solutions leur demandent un EFFORT, les bousculent dans leurs habitudes ou touchent une corde sensible...

« Plusieurs personnes espèrent l'immortalité mais ne savent que faire d'un après-midi pluvieux. » **Auteur inconnu**

Votre ligne de conduite en santé est vitale

Prendre la route du bonheur et respirer la sagesse est ce choix qui doit vous amener à faire des concessions et qui vous redonnera le sentiment de vraiment exister pour quelque chose. Avec la volonté de vivre et de survivre à toutes les difficultés que vous impose votre parcours, vous acquerrez la maturité, de même que la conscience que vous n'êtes jamais seul sur cette terre pour réussir.

Votre corps et votre coeur vous parlent tous les jours… comme ces personnes que vous côtoyez quotidiennement, qui peuvent vous aider de diverses façons mais que vous écoutez à peine. En étant à votre écoute et à celle des autres (ex. : famille, conjoint, amis, autorités, éducateurs, tuteurs, professionnels de la santé, orienteurs spirituels...) ainsi que de tous ceux qui vous rendent des services essentiels, comme le pompiste, la caissière, le conseiller financier…, vous serez mieux en mesure de percevoir les signes, les messages qui peuvent vous aider parfois à vous orienter sur le chemin de l'harmonie et du mieux-être.

Si nous habitons une société dépendante du « maillon de la chaîne », ce maillon peut être un lien de vie toujours plus fort qui nous réunira pour le meilleur et non pas pour le pire!

Acceptez le changement aujourd'hui et surmontez vos peurs; vous récolterez inévitablement les fruits de la réussite. Ce qui empêche les gens de s'écarter des structures aliénantes d'un système, c'est la peur du risque, la peur de soumettre une opinion, la peur de revendiquer des droits, enfin, la peur de se plaindre pour dire : **« là où ça fait mal! »**

La prise en charge de la santé québécoise

Vous lirez, tout au long de cet ouvrage, différentes statistiques démontrant que la santé québécoise, suivant le courant mondial, en a pris un coup. Les Québécois qui étaient jadis de fidèles travailleurs des terres, se sont tournés vers le rêve américain, mais les effets négatifs de la réalisation de ce rêve n'ont pas tardé à venir : on a construit des hôpitaux, on les a remplis et maintenant, les urgences débordent! De plus, on observe actuellement une pénurie de médecins. Je le répète : la prise en charge de la santé se fait individuellement, puis, collectivement. Toutefois, quand on a perdu le modèle de la simplicité, des valeurs fondamentales, les problèmes ne font que s'enchaîner. Où l'hémorragie va-t-elle s'arrêter? On ne conçoit plus d'enfants, on vieillit et on demande de plus en plus de services. Mais qui sera en mesure de nous les offrir, ces services?

Côté statistiques, commençons par cet énoncé de Mélanie Brisson, dans *Le Journal*

de Montréal du 20 octobre 2002 :

« Montréal se classe bon dernier parmi 14 grandes villes canadiennes au chapitre de la santé de sa population et de ses efforts pour promouvoir un mode de vie sain. »

Pour arriver à cette conclusion, on a dû d'abord étudier l'état de santé des populations, les facteurs socio-économiques, le mode de vie, les facteurs municipaux qui influencent la santé et l'implication des citoyens dans leur communauté. On a classé Vancouver bon premier et Montréal… dernier! Qu'est-ce que cela veut dire? Comment a-t-on pu en arriver là?

De grands penseurs ont cultivé l'idée qu'il fallait se déresponsabiliser de notre santé. M. Ivan Illich, philosophe reconnu mondialement (1926-2002) est l'un de ceux-là. Et il en a influencé plusieurs! Voici de courts extraits du texte d'une conférence qu'il a prononcée lors d'un congrès de l'Association des directeurs généraux des services de santé et des services sociaux du Québec, en 1994. Le titre est assez évocateur :

Le renoncement à la santé

« Dans la discussion universelle actuelle sur les systèmes de santé, deux mots reviennent très fréquemment : santé et responsabilité. Ces termes entrent dans deux types de discours. D'un côté, les soins de santé sont considérés comme une responsabilité incombant à l'État, aux professionnels ou aux gestionnaires; de l'autre, on estime que chacun doit être responsable de sa santé. "Prendre en main la responsabilité de sa santé", tel est actuellement le slogan qui a la préférence.

[…] Je veux argumenter le bien-fondé d'opposer un "NON" catégorique à l'idée de rendre publiquement les citoyens comptables de leur santé. Et aujourd'hui, en 1994, je suis loin d'être le seul à adopter cette attitude.

[…] Pour vivre convenablement aujourd'hui, il me faut renoncer de façon décisive à la santé et à la responsabilité. Je dis renoncer et non point ignorer, et je n'emploie pas ce terme pour connoter l'indifférence. Je dois accepter l'impuissance, déplorer ce qui a disparu, renoncer à l'irrécouvrable.

[…] Je formule mon "non" éthique à la poursuite de ma santé sous ma propre responsabilité parce que moi, je veux chercher mon équilibre dans l'apprentissage de l'art de souffrir et de l'autolimitation dans la recherche du soulagement.

Tout d'abord, je crois nécessaire de réaffirmer la vérité de la condition humaine : j'ai mal. Je souffre de certains troubles. Il est certain que je mourrai. Certains éprouvent plus intensément la douleur, d'autres sont atteints de troubles plus débilitants, mais nous affrontons tous pareillement la mort. »

Le 27 juillet 1994, Martin Masse, dans le journal *Le Devoir*, répondait ceci aux propos de M. Illich :

« Ivan Illich poursuit sa croisade contre la médecine hypertechnicisée et la surconsommation de médicaments et d'interventions chirurgicales non nécessaires. Il y a effectivement là matière à critique. Mais faut-il pour autant prôner le retour à l'âge de pierre? Oui, répond Illich, qui se morfond pour "quatre milliards" d'hommes plongés dans la misère neuve du développement et lance un appel radical à un "renoncement à la santé."

Pour lui, la médecine moderne n'est rien d'autre qu'une mode imposée par l'Occident impérialiste. Il faudrait plutôt chercher un équilibre intérieur "dans l'apprentissage de l'art de souffrir et de l'autolimitation dans la recherche du soulagement". Beau programme stoïcien! Que l'espérance de vie ait doublé depuis l'avènement de l'hygiène et de la science médicale contemporaines ne semble pas un facteur digne de considération... »

De mon côté, je réponds ceci :

Avec une idéologie pareille, M. Illich inculquait un modèle de lâcheté à la société, un esprit négativiste allant à l'encontre de l'équilibre vital à atteindre : l'idéal en santé. Ivan Illich ne faisait aucune place à une SAINE et PROTECTRICE promotion de la santé et laissait la société s'aventurer aveuglément sur les routes dépravées de l'insouciance.

Quand on a perdu le désir de se battre contre les excès ou les dérapages du monde médical ou que l'on se retrouve presque seul à croire que la science médicale contemporaine a perdu le gouvernail..., on devient une intelligence débilitante pour cette même structure de société : la pensée adopte le comportement délinquant de ceux et celles qui s'opposent à l'ordre sanitaire civil.

L'organisation de la santé est essentielle à la survie et à la prospérité de ce système complexe que devient la communauté urbaine. Je dis « oui » à un système de santé ORGANISÉ, mais surveillé par ses citoyens, comme on le fait pour nos dirigeants politiques. Se responsabiliser d'abord, utiliser notre système de santé ensuite, mais ne pas s'en remettre à lui comme s'il était le bon Dieu.

Prêt pour la prise en charge de votre santé?

Si vous souhaitez prendre en charge votre santé, je vous conseille d'effectuer un petit bilan selon les quatorze besoins fondamentaux établis par Virginia Henderson, une infirmière américaine qui instaura en outre, durant les années 1950, la démarche scientifique des soins infirmiers en Amérique du Nord.

À moins de souffrir de malaises inquiétants ou de vivre une maladie importante déjà diagnostiquée, je vous invite, avant d'avoir recours à la médecine, à réviser



vos habitudes et à vous planifier un régime de vie équilibré inspiré de tous vos besoins fondamentaux. Après avoir respecté ces besoins que toute personne devrait rencontrer dans une vie « normale », je vous conseille de consulter un médecin afin d'enrayer à la source la cause de vos malaises. Du moment qu'ils sont curatifs, il n'y a plus de raison pour que vous ne puissiez atteindre un niveau de santé bienfaisant.

Les quatorze besoins fondamentaux

1. Respirer;
2. S'alimenter et s'hydrater;
3. Éliminer;
4. Se mouvoir, maintenir une bonne posture;
5. Dormir, se reposer;
6. Se vêtir et se dévêtir;
7. Maintenir la température du corps dans les limites normales;
8. Être propre, soigné et protéger ses téguments;
9. Éviter les dangers;
10. Communiquer avec ses semblables;

11. Agir selon ses valeurs et ses croyances;
12. S'occuper en vue de se réaliser;
13. Se récréer;
14. Apprendre

Parmi ces quatorze besoins, les dix derniers touchent particulièrement l'aspect psychologique de la personne. À mon avis, l'attitude psychologique et morale est l'un des facteurs déterminants dans le maintien d'une bonne santé ou dans sa dégénérescence. Une bonne attitude entraîne le goût de vivre, de prendre soin de soi. Une mauvaise attitude entraîne un état dépressif, une mauvaise alimentation, des abus de toutes sortes. Voyons un peu comment faire un bilan axé particulièrement sur nos attitudes mentales :

Bien tracer son bilan personnel

De nos jours, on dresse des bilans de toutes sortes : bilan financier, bilan social, bilan de santé (physiologique). Ça fait sourire, car si on trace des bilans pour de multiples activités, il est rare d'entendre les gens dire : « J'ai fait mon bilan personnel. » Pourquoi un bilan personnel me direz-vous? Et pourquoi pas? Pourquoi ne dirions-nous pas plutôt : Qu'est-ce qui est le plus important dans la vie? N'est-ce pas moi-même?

Le docteur Gilles R. Lapointe[1] répète souvent :

« Si on mettait autant d'efforts à tracer son bilan personnel que celui des activités qui relèvent de la finance, le monde ne serait plus le même. »

Au cours de notre existence, nous vivons des moments tristes, joyeux, frustrants, calmes, etc. Parfois, la vie nous ronge, on a l'impression que l'enfer ne peut être pire. Si une compagnie a des problèmes financiers, un bilan permettra de faire la lumière sur les corrections à apporter. C'est la même chose pour la santé. Il est bien d'aller consulter le médecin, de passer différents tests auprès de spécialistes, mais ces professionnels de la santé rencontrent beaucoup de patients dans une journée et ne sont pas toujours en mesure de vous aider adéquatement. Faites votre propre bilan; vous pourrez participer à l'établissement du bon diagnostic.

Les questions

LA FAMILLE : problème héréditaire? Soucis concernant le conjoint, les enfants ou un autre membre de la famille?

LE TRAVAIL : trop de pression, trop de changements, frustrations, trop de responsabilités ou pas assez?

LA SOCIÉTÉ : difficulté à communiquer, à s'adapter aux changements rapides,

[1] Le docteur Gilles R. Lapointe, praticien général et clinicien anime des émissions de télé et de radio québécoises ou y collabore depuis la fin des années 1980. Il donne également des conférences à travers le Canada, aux États-Unis et en Europe. Il a publié un livre intitulé : *Docteur, aidez-moi!,* qui s'est vendu à plus de 20 000 exemplaires.

peur du jugement?

LES INQUIÉTUDES GÉNÉRALES : peur de l'avenir, peur de manquer de quelque chose, phobies?

L'ALIMENTATION : manque de vitamines et de minéraux, trop de sucre, trop de gras?

LES BUTS : j'ai des projets, des rêves, mais suis-je bien préparé pour affronter les urgences? Mes buts sont-ils réalistes? Est-ce que je veux aller trop vite?

LE TOUR : La réponse n'est ni A, ni B, ni C, en particulier? Ce peut être quelques-unes de ces causes, entremêlées. Qui suis-je? Je veux quoi, vraiment? Je m'en vais où? Quelles places prennent la famille, le couple, le travail, l'argent dans ma vie? Est-ce qu'à force de rêver, je ne me fixe pas de buts précis à court terme, des objectifs qui vont avec ce que je suis vraiment? Suis-je en train de construire un pont sans piliers, au-dessus de la réalité?

On entre ensuite dans la phase la plus difficile : LE BILAN DE SES ATTITUDES. Celui-ci demande une introspection, une analyse en profondeur, ce qui fait frémir la plupart des gens. Voici un plan qui vous permettra de faire le tour assez rapidement :

Enthousiasme ou négativisme : Ma cassette mentale est-elle toujours négative ou au contraire, suis-je tellement positif que j'embarque dans n'importe quoi avec optimisme au risque de me casser la gueule? Suis-je trop prudent ou trop téméraire? Mes cellules nerveuses sont-elles bien alimentées, mentalement et physiquement?

Capacité de converser avec moi-même : Puis-je établir un dialogue avec moi-même? Puis-je établir un lien positif entre mes pensées et mon agir? Puis-je me voir tel que je suis vraiment? Suis-je capable d'avouer mes torts et mes mauvaises habitudes et de passer à des gestes correctifs? Suis-je capable de me trouver des qualités? Suis-je une victime ou suis-je un peu tortionnaire pour les autres? Trop généreux ou trop égoïste? Ai-je des attitudes mentales qui retardent mon évolution ou me font carrément régresser, des attitudes qui me rendent malade?

Mes croyances : Est-ce que je crois que tout le monde est parfait sauf moi? Ou que je suis supérieur aux autres? Est-ce que je me définis ou me compare grâce à mes biens personnels? Est-ce que je crois en un être supérieur? Est-ce que je crois que je pourrai parvenir aux buts que je me suis fixés? S'ils sont réalisables, même si le chemin peut être long, suis-je prêt à y travailler avec enthousiasme?

L'enfant en moi : Est-ce que je me laisse trop emporter par le sérieux de mes responsabilités? Puis-je encore rire, m'amuser, sauter, crier et pleurer? Est-ce que

je m'émerveille encore de petites choses?

Le bilan personnel aide bien souvent à trouver la solution à son ou à ses problèmes. Il est parfois difficile de l'entreprendre, mais gratifiant d'y être parvenu. (Docteur Gilles R. Lapointe, 7 jours, 1989)[2]

Témoignage

Durant des années, j'ai vécu avec des problèmes de santé que je préférais ignorer, jusqu'à ce que je décide de les attaquer de front. Maux de tête, brûlements d'estomac, douleurs musculaires, insomnie, etc., m'avaient conduit à des problèmes plus importants et m'obligeaient maintenant à consulter plusieurs spécialistes, soit le gastro-entérologue, l'endocrinologue, l'immunologiste et le chirurgien thoracique. On m'a diagnostiqué une hernie hiatale, un anneau de Schatzki, une hypothyroïdie, des allergies saisonnières, tous traitables avec des médicaments, de la dilatation œsophagienne et autres.

Puis, j'ai réalisé que j'étais passé de l'inaction à la course d'un spécialiste à un autre, sans réfléchir aux sources de mes malaises; que ces spécialistes se contentaient de me traiter en surface, sans m'aider à voir plus loin. J'ai donc entrepris ma réflexion en dehors de ce système de santé, courageusement, et avancé lentement de diverses manières. J'ai couché sur papier mes angoisses, mes douleurs, mes besoins, mes rêves. J'ai entrepris des lectures, je me suis mis davantage à l'écoute des autres.

Mon hernie hiatale, déviation d'une cavité dans son emplacement original était en partie héréditaire, mais je l'avais aggravée avec mon entraînement en culturisme par certaines pressions intra-abdominales. J'ai arrêté cet entraînement, mais continué à pratiquer d'autres activités physiques, de manière moins intense.
Mes problèmes de stress se sont amenuisés avec l'activité physique et une meilleure alimentation, ce qui a amélioré ma digestion, entre autres.

L'établissement de mes valeurs et de mes buts dans la vie m'a donné une plus grande assurance, une meilleure énergie et un goût de vivre extraordinaire. Il va de soi que valeurs et buts sont interreliés : continuer de prendre soin de moi de manière à conserver cette énergie créatrice; être plus présent à ma famille; planifier mes activités toujours en fonction d'un mieux-être personnel, aider le plus possible les gens qui cherchent une solution à leurs problèmes de santé. Du point de vue strictement professionnel : garder une motivation et un souci de bien faire mon travail d'infirmier; développer davantage mon entreprise de soins de santé à domicile.

Il m'a fallu un bon dix ans avant de pouvoir déterminer concrètement ce que je voulais. Je suis en route et certaines étapes ont été franchies. À partir du moment où j'ai reçu mon diplôme d'infirmier, j'ai compris que la vie exigeait

[2] Ce bilan, légèrement modifié a été autorisé par le docteur Gilles R. Lapointe.

davantage de moi et que je ne faisais que débuter dans l'établissement de mes valeurs, que j'aurais à faire des choix continuels.

Mes efforts ont porté leurs fruits. Mais je ne dois pas m'arrêter. Je dois continuer de semer pour récolter.

AIDE-TOI ET LE CIEL T'AIDERA, voilà une maxime qui me suit maintenant dans la vie. Il ne suffit pas de prier, il faut agir.

« Oser est encore le meilleur moyen de réussir. » **Auteur inconnu**

Chapitre II :
Les bienfaits de l'activité physique

Pour bien se mouvoir le plus longtemps possible, bien dormir, se récréer, etc., il faut pratiquer un minimum d'activités physiques, chaque semaine.

Or, voilà ce que révélait l'ICRCP (Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie) dans sa dernière étude, datant de 2001 : 56 % des Canadiens ne font AUCUNE activité physique.

L'ICRCP étudie la condition physique des Canadiens depuis 1981. En 1998, alors que ce chiffre montait à 63 %, il nous servait cette mise en garde :

« Si les Canadiens ne deviennent pas plus actifs, les coûts de la santé au pays risquent de devenir incontrôlables. »

Il ne faut pas oublier que la population vieillit et demande de plus en plus de soins. C'est ici que l'on peut parler de responsabilité individuelle et collective. Si, tous, nous bougions un peu plus, les coûts de la santé au pays pourraient non seulement se stabiliser, mais certainement baisser annuellement de quelques centaines de millions de dollars.

Le Québec est l'une des provinces, avec les Maritimes, où l'on bouge le moins. En effet, seulement le tiers des Québécois serait actif régulièrement. La majorité ne pratique donc aucune activité physique ou le fait de façon tellement irrégulière qu'elle n'en retire aucun bénéfice.

Selon le docteur François Croteau, omnipraticien spécialisé en médecine sportive et membre du comité scientifique de Kino-Québec, les preuves scientifiques sont de plus en plus nombreuses à l'effet que l'inactivité physique limite votre énergie et hypothèque votre santé. Alors, pourquoi ne pas insérer une quantité modérée d'activité physique à votre horaire?

« Je n'ai pas le temps, je suis trop fatigué, il fait trop froid, il va pleuvoir, je n'ai pas l'équipement, j'ai trop de douleurs, ça coûte trop cher… » Voilà toutes les excuses des gens qui ne sont toujours pas conscients que l'exercice physique peut leur sauver la vie à long terme, à moyen terme et même, dans certains cas, à court terme!

« L'EXCUSE NOUS RETIRE NOTRE SENTIMENT DE CULPABILITÉ. »
Docteur Gilles Lapointe, M. D.

Au lieu de vous réciter cette litanie de fausses raisons, pourquoi ne pas vous dire : VOULOIR, C'EST POUVOIR?

Pour vous convaincre…

Saviez-vous qu'un non-fumeur sédentaire risque plus de mourir à court ou à moyen terme qu'un fumeur actif? C'est ce que rapportait le journal *South China Morning Post* en juillet 2002. En 1998, une étude de l'université de Hong Kong révélait que 20 % des décès chez les Hongkongais âgés de 35 ans et plus étaient attribuables au manque d'exercice. Sur 24 079 morts, 6 400 étaient des non-fumeurs, contre 5 700 fumeurs.

Bien entendu, un fumeur actif ne doit pas se fier à sa bonne forme physique du moment pour en conclure qu'il restera en santé tant qu'il fera de l'exercice. Car la cigarette continuera de faire ses ravages, peut-être plus lentement, mais sûrement, à l'intérieur de son corps.

L'inactivité physique à long terme peut occasionner de la fatigue, des étourdissements, de l'apathie, de l'inattention et un ralentissement du temps d'alerte (ou de réaction).

Pourtant, tout ce qu'il faut pour retrouver une forme physique ACCEPTABLE, c'est 30 minutes, 3 fois par semaine.

Des recherches effectuées à l'université du Minnesota, auprès de 13 000 hommes d'âge moyen présentant un haut risque de maladie cardiaque, ont démontré que ces hommes pouvaient, sur une période de sept ans, réduire de plus du tiers le risque d'une attaque en faisant de l'exercice modérément une heure par jour. Quel genre d'exercice? Du jardinage, une promenade avec le chien, du travail dans la cour, des réparations à la maison, de la danse sociale, de la pétanque, etc. Cette recherche vient encourager les personnes sédentaires qui ne peuvent ou ne veulent envisager un programme vigoureux d'exercices. En incorporant à leur journée de 45 à 60 minutes d'activités agréables, elles feront quelque chose de bon pour leur cœur et, par voie de conséquence, pour leur corps et leur esprit.

Selon une étude québécoise, les hommes d'âge moyen qui n'ont jamais fait d'exercice pourraient bénéficier des bienfaits d'une pratique légère ou modérée de l'activité physique. De plus, le maintien de l'activité physique chez les hommes d'âge moyen réduirait la mortalité de 45 % et les risques d'une attaque cardiaque et ce, même chez les hommes ayant déjà souffert de maladies cardiovasculaires. Ainsi, la pratique régulière d'une activité comme la marche, le jardinage, la

natation et le cyclisme est suffisante pour obtenir les bienfaits mentionnés.

Le genre d'exercice que vous choisirez importe peu, pourvu qu'il s'adapte à votre force et à vos goûts personnels.

L'exercice physique :

• assure une plus grande force musculaire, ce qui permet d'être autonome sur le plan physique, même à un âge avancé;

• augmente l'endurance et la vitalité, ce qui permet de se sentir mieux dans sa peau;

• améliore la condition cardiovasculaire. L'augmentation de l'élasticité du diaphragme favorise la qualité des entrées et sorties d'air des poumons : l'oxygène aspiré d'une part et les gaz carboniques expulsés d'autre part, en plus d'une meilleure succion des grosses veines du cœur, sont le résultat d'un massage procuré par les respirations plus profondes;

• assure une meilleure digestion et une meilleure assimilation des aliments. Un meilleur péristaltisme du transit gastro-intestinal rend l'usage des laxatifs inutile;

• favorise une meilleure circulation sanguine et lymphatique et une meilleure élimination des déchets de l'organisme;

• combat l'embonpoint et diminuerait ainsi le risque de développer un cancer du pancréas;

• permet de mieux gérer le stress et les tensions causés par la vie moderne. Quelques minutes d'exercices modérés suffisent déjà pour diminuer l'activité électrique dans les muscles et, par là, la sensation de tension musculaire;

• aide à s'endormir et à passer une bonne nuit. Des chercheurs croient que cet effet « somnifère » est attribuable à une hausse de l'activité des ondes alpha enregistrée dans le cerveau après une session d'exercices. Ces ondes sont associées à un état de bien-être et au sommeil profond. Mais il n'est pas conseillé de faire des exercices vigoureux juste avant le dodo, sinon vous serez comme le hibou qui veille la nuit;

• exerce un effet bienveillant sur le système nerveux et le psychique. Cet effet est particulièrement reconnu chez les intellectuels car ceux-ci, constamment concentrés mentalement, ont davantage besoin d'une détente physique que ceux qui marchent suffisamment pendant leur travail courant.

Selon les docteurs Khalsa et Dean Ornish de l'Alzheimer Prevention Foundation, de Tucson en Arizona, c'est un fait bien connu que le stress chronique entraîne une augmentation constante du niveau de cortisol dans le sang. Cette hormone en trop grande quantité rend vulnérable aux maladies dégénératives telle l'Alzheimer. Un haut niveau de cortisol s'avère toxique pour le centre de la mémoire. (Le Journal de Montréal, édition du 6 février 1997).

Dans un petit dépliant de la compagnie Weider Institute of Physical Culture Ltd, le culturiste canadien Ben Weider écrivait : «Une marche de cinq milles ferait plus de bien sur une personne adulte malheureuse mais saine que tous les médicaments et la psychologie du monde... »

Cancer du sein et exercice physique :

Une étude réalisée par des chercheurs de l'université de la Californie du Sud a démontré que les jeunes femmes qui font de l'exercice physique 4 heures par semaine voient leur risque de cancer du sein diminuer de 50 à 60 %. Les femmes qui s'y adonnent depuis leurs premières menstruations augmenteraient ces chances!

En effet, la sédentarité chez la femme, surtout en vieillissant, augmente la production d'oestrogènes, une hormone qui, semble-t-il, serait impliquée dans le cancer du sein. Puisque ce type de cancer est le deuxième plus répandu chez les femmes après le cancer du poumon et parce qu'il progresse rapidement, elles auraient tout intérêt à incorporer une certaine dose d'activités physiques à leur quotidien.

Il est bien entendu que les antécédents familiaux y sont pour quelque chose dans la déclaration ou la récidive d'un cancer du sein. Dans le cas où la mère ou une proche parente en aurait souffert, le risque d'en être atteinte reste élevé malgré une vie saine. Toutefois, en pratiquant régulièrement une activité physique, on met toutes les chances de son côté.

Enfin, il semble que les femmes physiquement actives soient moins grasses que les autres. Or, il est connu que l'embonpoint et l'obésité favorisent aussi le cancer du sein.

Cette étude américaine impliquait 1 090 femmes, toutes âgées de 40 ans ou moins. De ce nombre, la moitié souffraient du cancer du sein ou en avaient souffert récemment. L'autre moitié étaient en bonne santé. Chez les femmes déjà atteintes, on n'a pu prouver que l'exercice les aidait à guérir, mais leur permettait de mieux supporter les traitements. (*Le Journal de Montréal*, édition

du 31 mars 1995)

Une autre étude qui s'est déroulée en Norvège sur une période de 16 ans, soit de 1978 à 1994, est arrivée à des conclusions très intéressantes. Elle portait sur un impressionnant échantillon de femmes, soit 25 624 participantes âgées de 20 à 54 ans. Plusieurs facteurs ont été pris en compte, soit leur âge, leur taux de gras, le fait qu'elles aient eu des enfants ou non, qu'elles aient été ménopausées ou non, etc. Il en est ressorti que chez celles qui faisaient de l'exercice 4 heures par semaine en moyenne, le risque de cancer du sein diminuait de 37 %. Cet effet était plus prononcé chez les femmes en préménopause que chez les femmes en ménopause. On a également constaté une diminution plus importante du risque de cancer chez les femmes actives ayant moins de 45 ans.(http://208.56.79.108/articles/1997/97_08_06_2.htm), tiré de L'Actualité médicale, édition du 6 août 1997.

J'ajouterais ici que les femmes souffrant d'un cancer du sein se sentent souvent diminuées. L'exercice physique peut les aider à reprendre confiance en elles et leur donner le goût de se battre pour guérir.

Claudication intermittente :

Cette inflammation qui sévit dans les mollets (ceux-ci manquent d'oxygène parce que leurs artères sont obstruées par l'athérosclérose) peut être traitée par des exercices qui activent les muscles des jambes et des cuisses (marche, ski de fond, vélo, natation). Ce type d'exercice provoque une baisse marquée du nombre et de l'intensité des crampes, ainsi qu'une hausse importante de la capacité de travail des mollets avant l'apparition de la douleur.

Dépression :

L'exercice aérobique modéré combat la dépression majeure en permettant aux patients de jouer un rôle actif dans l'amélioration de leur état, par rapport au geste très passif de prendre une pilule. L'exercice contribue à leur sentiment de reprendre le contrôle de leur vie. On croit aussi que l'exercice agit sur le plan biochimique en favorisant la libération dans le cerveau de certaines substances « remonte-humeur » comme les endorphines et la sérotonine. L'effet de l'exercice serait aussi puissant que celui d'un antidépresseur. En outre, initié tôt par le thérapeute, l'exercice physique peut empêcher un patient déprimé de sombrer dans une dépression encore plus profonde.

L'exercice impliquant la manipulation de charges s'est révélé plus efficace que la psychothérapie dans le traitement de la dépression.

Une étude du docteur Nalin Singh, de Sydney, en Australie et de collègues américains, a démontré que les exercices de poids et haltères ont permis de réduire de façon significative tous les signes de la dépression. Ces résultats ont

été obtenus autant dans les cas de dépression légère que dans ceux de dépression sévère.

Il est difficile de dire précisément pourquoi l'entraînement aux poids et haltères a donné de tels résultats. Peut-être que cette méthode a permis de produire en plus grande quantité certains neurotransmetteurs? Peut-être que les résultats obtenus sur le plan physique, notamment en ce qui concerne la force et le volume musculaire, ont permis à ces personnes d'acquérir une meilleure image d'elles-mêmes?

Diabète de type II

Rien de mieux que l'exercice pour prévenir l'apparition de cette maladie en progression constante en Occident. Il agit comme une piqûre d'insuline : il diminue le taux de sucre dans le sang et augmente l'efficacité de l'insuline disponible. Résultat : l'organisme régularise son taux de sucre avec moins d'insuline. De plus, parce qu'il fait perdre du poids, l'exercice s'attaque de front à l'un des facteurs de risque majeurs du diabète : l'obésité. (Aurélie Deléglise, www.cybersciences, 2002)

Hémorroïdes

À court terme, tout exercice qui vous fait bouger, y compris une petite promenade après le repas, soulage subito la pression dans les veines hémorroïdales et, par là, la douleur et l'inconfort associés à cette condition. À plus long terme, l'effet laxatif de l'exercice élimine une des principales causes des hémorroïdes : la constipation chronique.

Ostéoporose

Les exercices qui vous font supporter votre poids corporel (marche, jogging, danse sociale, ski de fond, pétanque, etc.) et ceux qui vous font lever des charges (poids et haltères) sont de loin les meilleurs pour entretenir vos os et retarder l'apparition de l'ostéoporose.

Tous ces types d'exercices aident aussi à développer certains muscles. Des muscles forts et alertes améliorent l'équilibre, réduisant ainsi le risque de chute, cause première des fractures chez les gens âgés de plus de 60 ans.

La bonne forme, même à 90 ans!

Des chercheurs de l'université Tufts dans le Massachussets ont démontré que l'exercice physique profite à tout le monde, y compris aux personnes de 90 ans et plus. Soumises à un programme d'exercices trois fois par semaine, ces personnes ont retrouvé une meilleure condition physique. Elles ont pu améliorer leur démarche et monter des escaliers avec plus de facilité. Après deux ans

d'entraînement, elles avaient maintenu cette bonne forme.

Ce ralentissement du vieillissement est dû au fait que même si le volume du muscle reste sensiblement le même, il est beaucoup mieux utilisé par le système nerveux. Il en résulte une efficacité musculaire accrue.

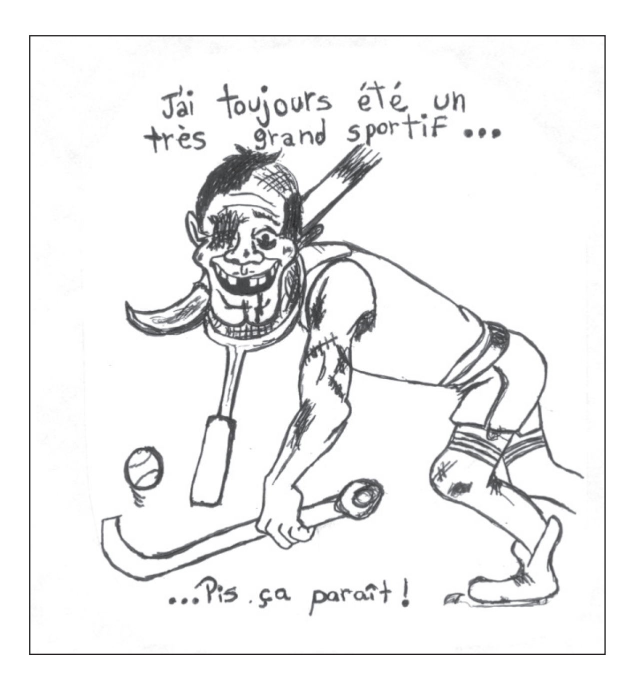
Ce qui explique, selon les chercheurs de l'université Tufts, pourquoi on constate une nette augmentation de la force musculaire durant les premières semaines d'un programme d'entraînement. Les gens âgés peuvent alors s'améliorer considérablement sur le plan musculaire et ensuite conserver cette amélioration à partir d'un programme d'entraînement relativement simple et peu intense. On peut donc ralentir le vieillissement du système locomoteur très facilement. Il suffit de solliciter quelque peu les muscles pour y arriver.

Avant de vous y mettre

Si vous débutez une activité que vous n'avez jamais pratiquée, surtout si elle est intense, il est bon que vous appreniez encore quelques petites choses :

Selon des études réalisées à l'université du Missouri, nous brûlons environ 120 calories supplémentaires par heure pendant les 9 heures qui suivent un exercice physique donné. Ce phénomène fait que l'on peut facilement perdre 1 000 calories après que l'effort soit terminé.

Ce qui signifierait qu'il est possible de brûler plus de calories après l'exercice que durant celui-ci.



Ce sont les personnes en moins bonne condition physique qui profitent le plus de ce phénomène. En effet, ces personnes présentent un taux de dérangement de l'organisme plus grand que celles qui sont en excellente condition physique. Plus une personne devient efficace sur le plan physique, moins l'effort la dérange et plus vite elle retrouve son calme.

Oui mais…

Cela dit, l'objectif d'un bon programme d'exercices n'est pas de brûler des calories le plus vite possible, mais de retrouver une meilleure forme générale, progressivement. Car il arrive que des exercices entrepris trop intensivement **surprennent** ceux qui se croient plus résistants qu'ils ne le sont en réalité, et peuvent leur causer plus de tort que de bien.

Le nouvel exercice physique entrepris de cette façon demande à l'organisme de quadrupler ses forces et de s'adapter en conséquence, plutôt que de s'accommoder d'une préparation physiologique saine, évolutive et réaliste.

Un entraînement trop vigoureux, non supervisé ou mal préparé peut causer de véritables désastres, tels : infarctus du myocarde, accident cérébrovasculaire, anévrisme, troubles du système digestif et de la glande thyroïde. Une étude épidémiologique publiée en 1993 dans le *New England Journal of Medecine* révèle que 10 % des infarctus sont précédés d'un exercice violent.

Éviter les séquelles à court et à long terme

Il est important d'évaluer sa condition physique dès le départ. Des exercices qui brûleraient entre 2 000 et 2 999 calories par semaine obtiennent les meilleurs résultats pour ce qui est de la réduction des mortalités reliées aux accidents cérébrovasculaires Cette diminution peut aller jusqu'à 46 % si l'activité est soutenue et modérée. Par contre, l'intensité des efforts entraînant des dépenses de 3 000 à 4 999 calories par semaine n'est pas plus profitable dans la réduction des accidents cérébrovasculaires, puisque l'hypertension artérielle élevée et soutenue endommage les artères.

D'autres conséquences d'un entraînement mal organisé peuvent provoquer à long terme plusieurs problèmes de santé : lombalgies, sciatiques, entorses diverses, arthrites diverses, hypertension, etc.

On parle même du vieillissement prématuré des cellules corporelles. On se demande pourquoi aujourd'hui tant de jeunes peuvent ressembler à des vieillards. Or, on sait que l'hypothalamus a la propriété de percevoir le stress (provoqué, par exemple, par des exercices vigoureux ou des sports extrêmes) et qu'il déclenche une série de réactions que l'on appelle : le « syndrome général d'adaptation ».

Les exercices vigoureux, parce qu'ils atteignent généralement le seuil de la douleur, peuvent être perçus comme des agents stressants et par le fait même, entraîner une fatigue prématurée. Cette fatigue détériorerait progressivement la capacité de réagir au stress lié à l'environnement.

Pour éviter les tendinites et les fractures, préparez votre corps par des



échauffements et assurez-vous d'avoir l'équipement adapté à vos besoins. Par exemple, un soulier de tennis n'est pas un soulier de jogging, et vice-versa. Un supplément de glucosamine pourrait aussi aider à prévenir ces blessures.

Vous souffrez d'obésité? Le jogging n'est peut-être pas recommandé, puisque votre excédent de poids se répercutera dans vos genoux et vos pieds à chaque pas. Les gens qui s'entraînent trop vigoureusement sur de longues heures subissent souvent des blessures. Par exemple, on dit que le tendon d'un athlète travaille 100 fois plus que celui d'un sédentaire. Les dommages et le traitement sont en conséquence. Vous avez un problème d'alignement, les pieds plats ou les jambes trop arquées? Il est possible que certains types d'activité soient à proscrire.

L'entraînement qui se rattache aux disciplines des haltérophiles et des culturistes consiste à augmenter le tonus, la force et l'endurance musculaires et, de façon générale, le recrutement de fibres musculaires.

La trentaine

Malheureusement, chez les personnes de 30 ans et plus, les muscles squelettiques sont graduellement remplacés par la graisse, surtout lorsqu'il y a sédentarité. Certains exercices, tout en empêchant ou en ralentissant l'atrophie musculaire, permettent de conserver un taux de cholestérol sanguin près des écarts normaux et de « brûler » les molécules graisseuses qui se nichent dans les tissus adipeux de plusieurs parties du corps.

Si on souhaite effectuer des exercices physiques intenses, de types **anisométriques et isométriques** (qui amènent une tension constante et une dépense d'énergie), il faut absolument se doter d'un programme progressif et bien défini. En effet, à partir de l'âge de 30 ans, l'organisme subit un ralentissement de ses métabolismes hormonaux. Il faut en prendre compte et maintenir la forme le plus possible.

Suivre la mode

La plupart des revues de mode montrent des mannequins à l'allure anorexique. En réponse à ce phénomène insensé, d'autres font maintenant l'éloge de la rondeur. Je comprends cette opposition, mais elle est dangereuse et peut amener une personne souffrant d'embonpoint à « s'aimer un peu trop » et à ne pas faire les efforts nécessaires pour retrouver un poids santé. L'idéal serait que l'on présente des mannequins de taille normale, ce qui encouragerait hommes et femmes à leur ressembler et donc, à faire les efforts nécessaires pour y arriver. On dira ce que l'on voudra, et il s'agit ici d'un paradoxe, l'industrie de la mode dicte davantage les comportements humains que les livres sur la santé!

Si on souffre d'embonpoint, il faut penser à perdre du poids progressivement, par une saine alimentation et des exercices légers à modérés. Ensuite, on pourra passer à des exercices cardiovasculaires plus intenses.

Avez-vous remarqué?
Dans l'envers du mot sport, on retrouve le mot trop.

O.K., on relaxe!

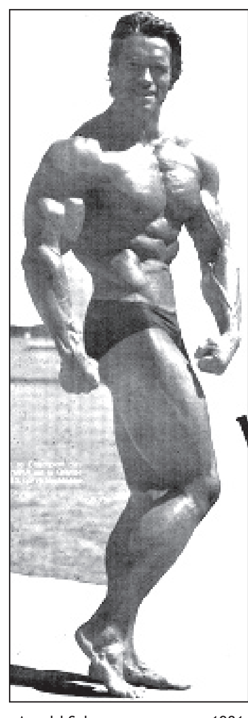
Les coureurs de marathons vous le diront : à un certain moment, ils ne ressentent plus la fatigue, mais un état euphorique stimulant. C'est que leur cerveau a libéré des endorphines, un élément chimique qui agit comme un narcotique naturel, combattant la douleur et le stress physique intenses.

L'individu qui s'entraîne trop souvent et trop intensément, libérera une trop grande quantité de cette substance. Il pourra ressentir pendant une certaine période de la journée une grande fatigue ou l'envie irrésistible de dormir, ce qui n'est pas normal.

Dans le même ordre d'idées, personne ne peut prétendre, même un athlète, que courir le marathon soit bon pour la santé. Une course de 25 minutes (ou le temps qu'il faut pour atteindre 70 % du rythme cardiaque maximal), 3 fois par semaine est amplement suffisant. En outre, il ne faut pas oublier que chaque pied d'un coureur entre en collision avec le sol de 50 à 70 fois par minute avec une force pouvant atteindre 8 fois le poids de son corps!

Le culturisme n'est pas pour tout le monde

Vous aimeriez ressembler à Arnold Schwarzenegger?



Arnold Schwarzenegger en 1981

Sachez qu'il faut beaucoup plus qu'un entraînement « intelligent » pour arriver à ce genre d'idéal, il faut en faire une seule et unique raison de vivre. Moins de 1 % de la population (hommes et femmes) ont fait du culturisme leur mission : ils ont entrepris à long terme un conditionnement physique organisé, soit un entraînement presque à temps plein et supervisé, une hygiène de vie centrée sur l'alimentation, le repos et le sommeil. Ils sont surtout dotés d'une capacité psychologique et biologique à tout casser, leur permettant de suivre un programme aussi soutenu.

La musculation vous intéresse tout de même? Vous devrez alors fréquenter un centre spécialisé, avant de vous acheter un ou deux appareils adaptés à vos besoins. On ne se lance pas dans cette aventure sans préparation.

Prenez note qu'une séance d'exercices sur des appareils de culturisme (comprenant poids et haltères) ne devrait pas dépasser 90 minutes. Une période de 48 heures devrait séparer chacune de ces séances, SURTOUT POUR LES DÉBUTANTS!

Portez une attention spéciale au yo-yo des recettes miracles proposées par les gymnases, les sites Internet dédiés à la musculation, etc., supposées vous aider à augmenter votre masse musculaire. Prenez garde également aux suppléments, vitamines, boissons énergisantes, etc., que différentes compagnies essaieront de vous vendre dès que vous aurez mis le pied dans ce nouveau monde. Ces produits sont faits davantage pour grossir leur portefeuille que vos muscles. Ils sont supposés vous apporter de l'énergie supplémentaire avant, pendant ou après votre entraînement. Mais notre organisme **N'EST PAS FAIT** pour recevoir des doses massives et concentrées de protéines, glucides, micro-éléments nutritifs et calories.

Par conséquent, non seulement vous jetterez tout simplement votre argent et vos

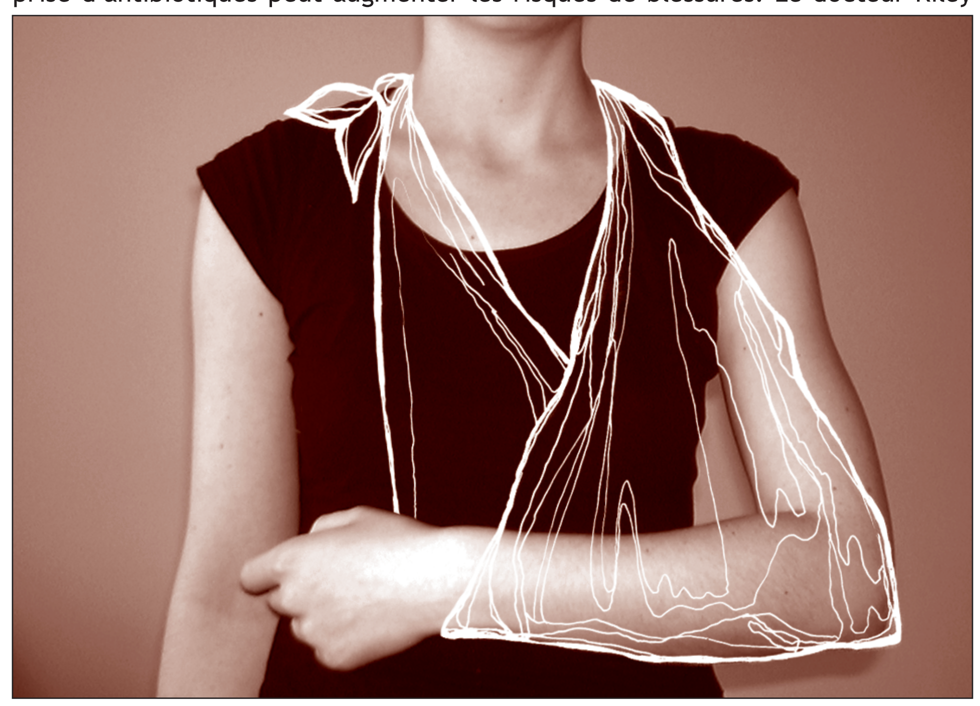
ESPOIRS dans les toilettes, mais vous risquez d'intoxiquer votre foie, vos reins et de perturber la flore acido-basique de votre système G-I, c'est-à-dire tout ce qui entoure le tractus gastro-intestinal.

La grippe et l'activité physique

Lorsque l'on est affaibli par les symptômes de la grippe, notre organisme a besoin de toutes ses forces pour y faire face. D'après une recherche effectuée à l'université Ball State, en Indiana, rien ne démontre que le fait de continuer de s'exercer physiquement durant une grippe en diminue ou en rallonge les symptômes.

Cependant, il est important de savoir que cet épisode est un moment privilégié pour l'organisme de se purger de toutes ses toxines. Les organes émonctoires (les narines, les reins, les pores de la peau, par exemple), chargés de les excréter en tout temps, fournissent un effort supplémentaire pour éliminer ou neutraliser les virus. C'est pour cette raison que l'on recommande généralement une période de repos pour permettre à l'organisme d'optimiser ce travail de grand nettoyage (environ une semaine). Il n'y a rien de grave à prendre occasionnellement un temps d'arrêt. Au contraire, cela permet à notre forme physique de progresser de façon significative par la suite.

Attention aux antibiotiques : la poursuite des activités physiques durant la prise d'antibiotiques peut augmenter les risques de blessures. Le docteur Riley



Williams, lors d'un congrès à l'American Academy of Orthopedic Surgeons, a démontré que des ruptures de tendons chez plus d'une centaine de personnes étaient survenues lors de traitements antibiotiques contre des infections diverses. Le docteur Williams a découvert que des enzymes détruisaient cette partie hautement sollicitée lors des entraînements des athlètes. On imagine que toutes les autres parties du corps qui sollicitent tendons et ligaments risquent de développer ce genre de blessure très longue à guérir. (*Le Journal de Montréal*, édition du 5 octobre 1999)

Quelques règles importantes

• Choisissez une activité physique qui vous plaît. Quand l'exercice cesse d'être agréable, les gens cessent de le pratiquer;

• Pratiquez vos exercices tous les deux jours, surtout s'ils sont modérés ou intenses. (il n'est pas dit que vous ne pourrez pas vous rendre à une pratique allant jusqu'à cinq jours, avec le temps). On reconnaît que vos muscles mettent 48 heures à se remettre des effets de l'exercice. Ne pas respecter cette limite, surtout au début d'un programme d'entraînement, pourrait diminuer la capacité de votre système immunitaire à produire convenablement des anticorps et à se protéger des infections;

• Vérifiez votre rythme cardiaque à plusieurs reprises au cours de votre activité. Pour une bonne sécurité, lorsque vous commencez à faire de l'exercice, votre pulsation devrait se tenir entre 150-180 pulsations/minute.

Pour calculer la fréquence cardiaque maximale (FCM) que vous pouvez atteindre, utilisez les formules suivantes : (220 – votre âge) ou (204 – 0,69 X votre âge).

Il faut donc encourager les hommes et les femmes d'âge moyen à intégrer dans leurs habitudes de vie un niveau d'activité physique suffisant. Les chercheurs concluent en effet que cela permet de maintenir une meilleure mobilité, de prolonger son autonomie et de diminuer les risques d'attaque cardiaque et de décès prématuré;

• Si vous n'avez pas fait d'activité physique depuis trois mois ou plus, vous devriez vous considérer sédentaire, même si vous en aviez toujours fait auparavant. Si vous entrez dans cette catégorie, commencez lentement;

• Prenez garde à la douleur. Si vous ressentez un inconfort ou une douleur dès le début de votre exercice, arrêtez-le immédiatement. Il est peut-être trop violent pour vous, ou vous l'effectuez dans une position inappropriée. Si cette douleur ou cet inconfort apparaît après quelques répétitions de l'exercice, on parle de fatigue musculaire normale. Vous jugerez si vous pouvez continuer, mais n'attendez pas que cela devienne insoutenable. Prenez une pause et changez de type d'exercice.

• Les courbatures du lendemain de veille : mythe en passe de sauter, celui de la «bonne» douleur. «Ça fait mal, c'est que j'en avais besoin. » Selon certaines études, ce n'est pas si bon que ça : ces douleurs sont dues à des micro-déchirures des fibres musculaires et prouvent seulement que l'exercice était trop violent. Récidiver dans l'espoir de les faire disparaître ne fera qu'aggraver le problème et retarder la guérison.

• Comme chaque cellule, chaque organe et chaque glande de notre organisme est soumis à un rythme particulier lors d'un exercice physique, c'est tout à fait vrai de croire qu'il y a un temps pour chaque chose... Ainsi, les sportifs qui commencent vaillamment leurs journées par une session de jogging matinal (ou autres exercices vigoureux) ignorent sans doute que le rythme circadien (période de 24 h environ) de leur cœur et de leurs poumons atteint son pic d'efficacité en fin d'après-midi. Comme on ne ferait pas démarrer sa voiture à 100 km/h à une température de –20°C, on n'oblige pas son corps à courir dès le lever!

• La pratique de plus d'un sport est recommandée : on évite ainsi la surexploitation de certains muscles, ainsi que les fractures de stress.

• L'exercice physique pourrait révolutionner la médecine depuis l'hygiène : on peut déjà traiter un nombre croissant de maux comme le diabète, les maladies de reins et du cœur, un éventail de troubles mentaux, allant de la dépression à la schizophrénie.

Exercices, cholestérol et indice de masse corporelle

Plusieurs études ont démontré que l'activité physique pouvait entraîner une augmentation du HDL (ou bon cholestérol). Le HDL ne se dépose pas dans les artères. Il aurait pour fonction de faire baisser le LDL (ou mauvais cholestérol) dans le sang. L'activité physique qui amène un certain degré d'essoufflement contribuerait particulièrement à augmenter le HDL.

Les exercices qui produiraient l'intensité nécessaire à cette baisse sont : la natation, le jogging, la marche rapide et la bicyclette.

Ces exercices en premier lieu profiteront à la classe d'individus ayant un taux de cholestérol élevé ou ayant un taux de gras adipeux au-dessus de leur IMC normal (***IMC= indice de masse corporelle**). Vous pouvez faire le calcul suivant pour connaître le vôtre :

Votre poids actuel (en kg)
Votre taille (en mètres) X votre taille (en mètres)

Divisez votre poids actuel par le dénominateur.

EXEMPLE : Jean-Pierre mesure 1m 80 et pèse 80 kg.

1,80 X 1,80 = 3,24
80 ÷ 3,24 = 24,69
Son indice de masse corporelle est de 24,69.

Est-il trop mince, trop gros ou dans la bonne moyenne? Il pourra consulter le tableau suivant pour le savoir :

LES EXERCICES PHYSIQUES ET LE HDL
INDICE DE MASSE CORPORELLE

SI VOTRE IMC EST :
Inférieur à 18,25 : vous êtes trop mince. Vous vous exposez à développer des problèmes de santé, surtout si vous avez rapidement perdu du poids. Il serait bon de consulter un professionnel de la santé.
Entre 18,5 et 24,9 : vous vous situez dans la gamme des poids santé! Cet intervalle d'IMC est associé au plus faible risque de maladies reliées au poids. il ne vous reste plus qu'à maintenir votre forme...
Entre 25 et 29,9 : vous avez peut-être quelques kilos en trop. Vous risquez d'être touché par certains problèmes de santé. La prudence est donc de mise dans vos habitudes de vie. Surveillez votre alimentation et FAITES-VOUS ALLER UN PEU PLUS!
Supérieur à 29,9 : vous avez des KILOS en trop. Vos risques d'être affecté par des problèmes de santé tels que les maladies du cœur, l'hypertension, le diabète, etc., son plus élevés. Il serait bon de consulter sans trop tarder un professionnel de la santé.

EXEMPLE : *Jean-Pierre, avec un indice de 24,69 se situe dans la gamme des poids santé.*

Votre IMC vous permet de vérifier où vous vous situez dans un éventail de poids réalistes qui incluent une grande variété de silhouettes. À vous de le vérifier! **Notez que cette formule s'applique aux adultes de 20 à 65 ans, à l'exception des femmes enceintes, des personnes de petite ossature et des athlètes.**

Changez certaines habitudes de locomotion

Voici ce que l'on pouvait lire dans le journal *La Presse* du 7 septembre 1997 :

« Si vous désirez entretenir votre santé par un mode de vie actif, il suffit de changer certaines habitudes de locomotion. Quelques-uns de vos déplacements habituels, au travail, pour les courses, pour les loisirs, peuvent certainement se faire à pied, en patins à roues alignées ou en vélo. C'est économique et c'est dynamique. Sentiers pédestres, pistes cyclables et trottoirs n'attendent que les promeneurs. D'ailleurs, plus ces endroits seront fréquentés, plus ils se multiplieront. Le même principe s'applique aux installations sportives sur les lieux de travail. Il n'en tient qu'à vous de les demander et de les utiliser. »

Les femmes et l'exercice

Comme nous l'avons vu précédemment, l'activité physique régulière réduit le risque de cancer du sein. Par ailleurs, une étude, publiée dans le *Journal of the American Médical Association,* a confirmé que les femmes qui s'adonnent à l'exercice physique au moins une fois par semaine diminuent de 30 % leur risque de mortalité par rapport à celles qui sont sédentaires, toutes maladies confondues.

Les femmes n'ont aucune raison d'interrompre leurs activités sportives pendant les menstruations. Au contraire, l'exercice tendrait à en soulager les malaises.

On a noté que la coordination peut être affectée pendant les règles, mais non l'endurance. Un entraînement intense semble provoquer des irrégularités menstruelles ou retarder la puberté, mais tout revient à la normale dès que l'on diminue l'entraînement.

En début de grossesse, on conseille le repos, afin de laisser le corps s'adapter au changement. C'est quand le ventre se met à poindre que l'on recommande l'exercice doux, la natation de préférence.

Toutes les femmes devraient porter pour l'exercice un soutien-gorge spécial à bretelles non élastiques.

Les activités physiques en famille

Bougez en famille, été comme hiver! Rien de tel qu'une randonnée à vélo ou en patins à roues alignées, en ski de fond ou en raquettes... pour passer des moments inoubliables!

Les parents sont un modèle et un facteur déterminant en ce qui a trait à la mise en place de saines habitudes de vie pour leurs enfants. Qu'on le veuille ou non, les enfants ont de qui tenir!

Choisissez des activités que la famille préfère et qui peuvent se pratiquer à proximité de chez vous. Mettez toutes les chances de votre côté! N'oubliez pas de prendre en considération les forces et les faiblesses de chaque membre de la famille. L'important, c'est de créer une saine habitude, d'être ensemble et d'avoir du plaisir.

Chapitre III :
Activité physique, alimentation et suppléments

On ne le dira jamais assez : pour bien faire fonctionner tous nos organes, nos muscles, nos os, bref, l'ensemble de cette merveilleuse machine qu'est notre corps humain, il faut l'alimenter de façon ÉQUILIBRÉE.

Ce que cela signifie :

• prendre trois repas par jour à des heures régulières, incluant des aliments variés, le moins transformés possible. Ajouter deux collations santé (fruits, légumes, noix, par exemple);

• éviter les régimes minceur de façon générale. Si vous avez des problèmes de santé que vous croyez liés à un poids trop élevé, consultez un ou une diététiste;

• adapter la grosseur de ses portions à ses besoins personnels. Travaillez-vous sur un chantier de construction ou occupez-vous un emploi de bureau? Faites-vous de l'exercice : un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, ou pas du tout???

L'exercice, les protéines et les triglycérides

Selon Marc Hamilton, docteur en philosophie de l'université du Missouri, notre organisme est doté de gènes qui aiment l'activité physique. Lorsque ces gènes reçoivent leur dose d'activité physique, ils contribuent à prévenir l'embonpoint, le diabète et les troubles cardiaques en débarrassant le sang de ses excès de sucre et de gras. Le simple fait d'être inactif pendant une période de 24 heures rend ces gènes inopérants.

Ces gènes réalisent leur action bienfaisante en fabriquant des protéines qui modifient rapidement et efficacement les aliments que l'on consomme. Ces aliments sont transformés en énergie qui permet d'activer les muscles. On parle des fruits et légumes, des produits céréaliers, de la viande, du poisson, des œufs, du soya sous forme de tofu ou autre, des noix, des légumineuses, du lait et de ses dérivés.

Le corps a besoin d'environ 5 % de protéines supplémentaires dès le début d'un entraînement régulier. Selon notre poids et l'intensité de l'entraînement, cet ajout pourrait représenter, par exemple :

Votre poids	Supplément pour une activité modérée	Supplément pour une activité légère
50 kg ou 110 lb	60 g ou 2 tranches de fromage	50 g ou un peu moins que 2 tranches de fromage
60 kg ou 135 lb	72 g ou ½ darne de saumon	50 g ou 1,75 oz de jambon fumé
70 kg ou 154 lb	84 g ou 3 oz de poulet à l'ananas	60 g ou 2 bols de céréales
80 kg ou 176 lb	96 g ou une pointe de tarte au citron	96 g ou 3,3 oz de pizza toute garnie
90 kg ou 198 lb	108 g ou 1 tasse comble de framboises	77 g ou 1/2 tasse de mini carottes

Les triglycérides

Les triglycérides, principaux constituants des lipides, sont une composition d'acides gras et de glycérol. On les retrouve dans les huiles végétales, les viandes, incluant le gibier d'élevage ou tué en forêt, les poissons, les graines et les noix. On les appelle aussi Oméga-6 et Oméga-3.

Ces gras sont essentiels à l'organisme humain. Toutefois, s'ils sont absorbés en trop grande quantité, le corps les emmagasine dans les muscles et sous la peau. Des études rapportent que le taux de triglycérides chez les gens qui font régulièrement de l'exercice physique, est de 50 % moins élevé après un repas riche en gras, par rapport aux individus qui sont sédentaires. Cela signifie que les triglycérides sont métabolisés rapidement chez les gens physiquement actifs.

L'apport énergétique d'une personne active doit être constitué d'au moins 55 à 60 % de glucides (sucres), de 12 à 15 % de protéines (catalyseurs des réactions biochimiques) et de 25 à 30 % de lipides (gras). Il n'est pas nécessaire de savoir quel aliment contient quelle quantité de ces macronutriments. Mangez à votre faim, sans plus, en respectant le Guide alimentaire canadien. Vous serez certain de respecter ces taux, de ne jamais manquer d'énergie et de ne pas surmener votre cœur.

N'oubliez pas de vous réhydrater après l'exercice, **non pas avec une boisson gazeuse**, mais avec un verre de bonne eau fraîche.

La cuisson des aliments

Produits terminaux avancés de glycation

Il faut éviter autant que possible de cuire les aliments à haute température (180ºC ou 350ºF), que ce soit à la poêle, au four, par la friture ou au barbecue. Pourquoi? Parce qu'il s'ensuit une espèce de caramélisation des protéines, ce qu'on appelle la glycation. Cet état de fait préoccupe les médecins et ce, pour une raison bien évidente :

Des études tendent à démontrer qu'après absorption, les deux tiers, sinon davantage des protéines caramélisées, demeurent actives dans le corps.

Par ailleurs, les forts taux de glucose chez les diabétiques signifient que les produits terminaux avancés de glycation trouvés dans leur sang sont 10 fois plus nombreux que chez les personnes ne souffrant pas de cette maladie.

Une autre raison d'éviter la cuisson à haute température

La cuisson de la viande et du poisson à haute température cause la formation de composés potentiellement cancérigènes, tels que les amines hétérocycliques et les hydrocarbures aromatiques polycycliques. Ils sont issus de la décomposition de certains éléments chimiques de la chair animale et leur production augmente avec le temps de cuisson.

Le barbecue en particulier est à éviter, car le gras de la viande en fondant, tombe sur la braise et produit de la fumée qui contient beaucoup de ces composés. (Sandra Fradet 2003)

Les graisses et la cuisson

VRAI OU FAUX?

L'huile végétale de première pression et la margarine sont meilleures pour la santé que le beurre et sont recommandées pour prévenir et mieux guérir le cancer.

RÉPONSE : VRAI ET FAUX.

Les huiles de première pression ont un effet bénéfique pour la santé en ce qui a trait aux maladies cardiovasculaires, si on les utilise en salade, par exemple. Du moment où elles sont chauffées, elles transforment leurs molécules de graisses insaturées en graisses saturées. Elles ont donc le même effet que le beurre. Par ailleurs, même non chauffées, rien n'a été prouvé qu'elles aient une incidence sur la prévention du cancer.

Pour ce qui est de la margarine comparée au beurre, la réponse reste la même. Cependant, mêmes non chauffées, certaines margarines sont hydrogénées et constituent donc des gras trans. Il faut absolument choisir un produit non hydrogéné.

***Huile, beurre et margarine sont toutes des matières grasses. Tous les gras, consommés en quantité excessive sont dommageables pour la santé. C'est dans les pays où la consommation de gras (végétal et animal) est élevée que l'on retrouve le plus de cancers**.*

Le Canada est l'un des pays d'Amérique où l'on consomme le plus de gras. Or, saviez-vous qu'en 2004, 20 100 hommes ont reçu un diagnostic de cancer de la prostate et qu'environ 20 % d'entre eux en mourront? Que 21 200 femmes ont eu un cancer du sein et qu'environ 25 % d'entre elles en mourront? Que 19 100 personnes ont eu un cancer colorectal et que près de 17 % en mourront? (www.cancer.ca)

Il faut donc modérer sa consommation de gras. La cesser complètement? Non. Les gras de type Oméga-3 (poissons, huile de canola non chauffée, noix, etc.) sont essentiels à notre métabolisme, renforçant, entre autres, notre système immunitaire. Le lait maternel en contient beaucoup et devient une source presque indispensable au développement du cerveau de l'enfant. Le lait maternisé (celui que l'on achète) en contient beaucoup moins.

Le mauvais cholestérol

Nous en avons déjà parlé : le mauvais cholestérol est le LDL, celui qui s'accumule sur les parois des vaisseaux sanguins. Il diminue avec l'exercice, tandis que le bon cholestérol, le HDL, qui contribue à nettoyer les artères, tend à augmenter. Ce qui ne veut pas dire que parce que vous faites de l'exercice régulièrement, vous pouvez cesser de surveiller votre consommation de gras en général.

Environ 4,7 millions de Québécois, soit le 2/3 de la population actuelle présenterait un taux de mauvais cholestérol trop élevé. Si ces citoyens ne se responsabilisent pas dès maintenant, ils viendront gonfler les statistiques des maladies cardiovasculaires qui causent déjà près de 20 000 décès annuels dans cette province.

Si vous souhaitez diminuer votre consommation de mauvais gras, je vous conseille de lire les étiquettes avant d'acheter vos produits lorsque vous irez à l'épicerie. Souvent, on indique sur l'emballage et en gros caractères que le produit choisi possède un taux de cholestérol réduit ou qu'il n'en possède pas du tout, alors que les ingrédients qui le composent sont naturellement formés de gras animal ou végétal!

En résumé : N'oubliez pas de miser sur la qualité, mais également sur la quantité des gras que vous consommez parce qu'à long terme, cela pourrait vous jouer des vilains tours. Soyez vigilant dans le choix de vos aliments et sur la manière dont vous les apprêterez.

Perdre du poids

Pour beaucoup de gens, le poids est une préoccupation de tous les instants. Que l'on se préoccupe de son poids est une chose, que l'on en fasse une obsession en est une autre! Il y a une marge entre quelques kilos en trop et l'obésité. Le terme **obésité** devrait s'utiliser dans le cas d'un surplus de poids **substantiel.** Mais que l'on soit obèse ou légèrement enveloppé, le fait d'être actif a un effet important sur les pertes de poids et sur l'amélioration de la santé en général.

Changez vos mauvaises habitudes

Quoi? Si vous avez l'habitude de consommer des aliments gras et très calorifiques, essayez de leur substituer des aliments faibles en calories.

Pourquoi? Mangez-vous par ennui? Par politesse? N'ayez pas peur de dire : « **NON** ». Ne mangez que si vous avez faim!

Quand? Certaines personnes se privent toute la journée mais vident le réfrigérateur la nuit. Si c'est votre cas, efforcez-vous de ne pas sauter de repas. Répartissez vos calories pendant toute la journée pour éviter la fringale plus tard.


0g Carbs
per serving
fat free • sans
99%
Fat Free
Nutrition Facts
Valeur nutritive
Amount
Teneur
Calories / Calories
Fat / Lipides
Saturated / saturés
+ Trans / trans
Cholesterol / Cholestérol
Sodium / Sodium
Carbohydrate / Glucides
Fibre / Fibres
Sugars / Sucres
Protein / Protéines
Vitamin A / Vitamine A
Vitamin C / Vitamine C
Calcium / Calcium
Iron / Fer
FAT FREE
25%

Pour perdre du poids efficacement

• Réduire **modérément** les calories ou l'énergie qui entre;
• Augmenter l'activité physique ou l'énergie qui sort;
• Varier ses aliments, en conformité avec le Guide alimentaire canadien;
• Se donner des objectifs pour la vie : engagez-vous à adopter des changements **permanents** dans votre alimentation et dans votre activité physique, et non des mesures temporaires.

On prend du poids quand on absorbe plus de calories que l'on en dépense. Le corps dépense, bien entendu, une partie des calories que l'on lui fournit, simplement par la respiration, la digestion, les déplacements minimums dans la maison et autour de la maison. Mais si vous ne pratiquez aucune activité physique en dehors de ces déplacements, vous êtes considéré comme sédentaire. Si vous êtes sédentaire et bonne fourchette… En consommant au-delà de vos besoins, votre corps stocke l'énergie en trop et les rondeurs font leur apparition.

« Le manque d'exercice physique a fait des jeunes Canadiens les champions mondiaux de l'obésité » (*Le Journal de Montréal*, édition du 22 avril 2002).

Bien que la population soit en train de gagner du poids dans le monde entier, les enfants du Canada le font à un rythme plus rapide que ceux d'ailleurs, selon une étude publiée dans le *Journal international de l'obésité*.

Des chercheurs ont établi avec Mark Tremblay, de l'université de la Saskatchewan, qu'en 1996, 38 % des garçons canadiens de sept ou huit ans étaient considérés obèses, comparativement à 8 % des garçons écossais, leurs plus proches concurrents. Un tiers des Canadiennes du même âge affichaient un surplus de poids, contre 15 % des Écossaises.

L'exercice physique et l'appétit

Selon *Le Journal de Montréal* du 28 décembre 1998, certaines personnes hésitent à augmenter leur degré d'activité physique par crainte de voir leur appétit s'accroître. Cette crainte est pourtant injustifiée.

C'est ce que démontrent des chercheurs de l'université Leeds, en Angleterre. Ces derniers ont effectué une revue de 32 études portant sur l'activité physique et l'appétit. Ils en sont arrivés à la conclusion que les personnes qui s'adonnent à l'exercice physique voient leur appétit augmenter uniquement en fonction de la dépense énergétique dans laquelle elles s'impliquent.

Par conséquent, le risque de prendre du poids est pratiquement nul. Lorsque l'appétit correspond exactement à la dépense énergétique, l'équilibre calorique s'effectue. Si l'appétit augmente, ce n'est qu'en fonction des calories dépensées.

La revue de ces 32 études montre également que ce sont les gens sédentaires qui risquent le plus de présenter un appétit débordant. C'est effectivement chez ces gens que l'on rencontre le plus d'excès alimentaires et, du même coup, le plus d'obésité. Il n'est pas rare de rencontrer des personnes sédentaires qui consomment chaque jour 500 calories de plus qu'elles n'en brûlent.

Ceux qui veulent prendre du poids

Ce phénomène, beaucoup moins fréquent que l'obésité en Amérique du Nord, est tout de même bien réel. Il y a, bien sûr, les personnes ayant perdu du poids rapidement parce qu'elles sont victimes de maladies, telles que le cancer ou le sida. Dans ces cas, la prise de poids par une saine alimentation pourra ralentir quelque peu la maladie et possiblement, pour le cancer, aider au processus de guérison.

Mais parlons ici des sujets en santé, maigres de constitution. Chez ces personnes, l'hérédité est en cause : au moins un de leurs parents est maigre. Une personne mince, qui ne va pas en deçà de son IMC ou indice de masse corporelle (reportez-vous à la page 41 pour le vérifier), dont l'alimentation est équilibrée et suffisante, qui fait de l'exercice physique par plaisir, n'a aucune raison de s'inquiéter, bien au contraire. Les personnes minces ont une espérance de vie supérieure à la moyenne. Mais si elles n'arrivent pas à manger suffisamment et adéquatement parce qu'elles sont nerveuses, anxieuses ou qu'elles ont développé un complexe de « maigreur », elles devraient consulter : en médecine familiale, en psychologie ou en diététique.

Quoi faire ?

Sur le plan alimentaire, il faut s'habituer à manger régulièrement. Si vous n'arrivez pas à prendre trois gros repas par jour, essayez plusieurs petits repas.

Il faut consommer plus de calories que votre corps n'en brûle. Adoptez un régime nourrissant, composé à l'aide du Guide alimentaire canadien. Bien que les fruits et légumes soient bons pour la santé, n'en surchargez pas votre assiette; ils contiennent peu de calories et pourraient vous remplir l'estomac rapidement. Mettez l'accent sur les oeufs, le fromage, le lait entier, le beurre d'arachides, les noix, la crème glacée, les céréales de type muesli, etc. Les féculents tels les pâtes, le riz, le maïs, les pommes de terre sont aussi à privilégier.

Dans certains cas, vous pourrez également prendre des substituts alimentaires, mais sous surveillance médicale seulement. Par exemple : de la créatine (remplace les viandes et le poisson), des acides aminés, du ginseng, de la vitamine C (500 g

par jour) et des vitamines du complexe B, fer + B12 (fer =10 g par jour et B12= 50 mg par jour).

Enfin, vous devez faire de l'exercice physique, basé davantage sur la musculation. N'oubliez pas que l'exercice physique peut vous faire perdre du poids. Comme ce n'est pas là votre but, vous intégrerez à votre entraînement des produits sucrés, telles les barres et boissons destinés aux sportifs.

Mon expérience :

Je fais partie de cette catégorie. À l'âge de 23 ans, je pesais autour de 127 lb, alors que ma taille est de 6 pi 1 po.

Ce dont les études parlent peu, c'est que les personnes maigres sont souvent de tempérament nerveux et hyperactif, ce qui leur fait souvent oublier de manger! Tel est évidemment mon cas. En intégrant plus d'activités physiques à leur régime de vie, le degré de stress diminue et l'appétit revient.

Me trouvant plutôt maigrichon et souhaitant augmenter ma masse musculaire, j'ai commencé à m'entraîner seul, mais de façon irrégulière. Puis, je me suis mis à fréquenter les studios de conditionnement physique où mon entraînement se faisait de plus en plus structuré, avec l'aide d'un professionnel et de ma détermination croissante. En quelques mois, j'ai pu observer une prise pondérale de 25 lb; le tout, en mangeant plus et en gérant mieux mon anxiété. Enfin, je profitais de cette première sensation de bien-être qui mettait derrière moi plusieurs années de maigreur et de frustration.

Après trois ans d'entraînement dans divers studios, j'observais cependant que mon poids restait stable et même, diminuait légèrement. Mon entraînement routinier ne m'apportait plus de satisfaction. Je pesais alors autour de 150 lb.

Un jour, j'ai fait la connaissance au travail d'un dynamique personnage, M. Sylvain Savoie, qui devint un grand ami et complice en matière de santé. Cette personne qui connaît très bien le milieu du bodybulding pour s'y être entraînée pendant près de 14 ans, me prépara un programme d'entraînement presque militaire. Durant les trois années qui ont suivi, j'ai fait du conditionnement intense, de trois à cinq jours par semaine, à raison de une à deux heures par jour. Je prenais de quatre à cinq repas dans ma journée, protéines et éléments azotés calculés de façon proportionnée et progressive. Il me fallait beaucoup de volonté, car mis à part le travail, les sorties autres que pour l'entraînement devenaient de plus en plus limitées.

Cependant, les résultats ne se sont pas fait attendre. Imaginez : en quatre mois, j'avais pris 30 lb, sans stéroïdes, juste avec de la volonté et du travail. En 1999-2000, après sept ans d'entraînement plus ou moins soutenu, je pesais 185-187 lb. J'avais donc pris près de 60 lb. Ma limite était atteinte. J'aurais pu continuer et accéder à un corps d'athlète en prenant des stéroïdes, mais cela ne me ressemblait

pas. Ce que je voulais, c'était conserver mon poids santé. J'étais enfin bien dans ma peau et tout l'or du monde ne m'aurait pas rendu cette sensation de bien-être, de laquelle je profite depuis.

Certes, il m'a fallu ensuite relâcher cet entraînement intensif par moments, afin de prendre le temps de vivre autre chose : mariage, voyages, famille, achat d'une maison, rénovations, changements au travail, création d'une entreprise, élaboration de mon livre, etc. Cependant, depuis que j'ai véritablement pris conscience que l'alimentation et l'activité physique sont la clé du mieux-être, je sais que je n'abandonnerai jamais cette voie et que je la partagerai avec toutes les personnes qui y seront réceptives.

Ce qu'il faut savoir sur certains aliments

L'alimentation et les allergies

Par les temps qui courent, les allergies aux acariens, aux pollens de toutes sortes dont celui de l'herbe à poux se multiplient. En France, on dit que depuis 20 ans, les cas d'allergies ont doublé! Phénomène lié au réchauffement climatique ou pas, il faut trouver des solutions pour s'en préserver ou du moins en diminuer les symptômes.

Élisabeth Mercader, sur le site Web *Réseau Protéus* affirmait en septembre 2002 que l'alimentation pouvait interagir avec les allergies comme l'herbe à poux qui touche près de 15 % des Montréalais en période estivale. Il semblerait que les fruits tels que le cantaloup, le melon au miel et la banane potentialisent les effets désagréables des symptômes allergiques comme le larmoiement, l'écoulement nasal, la rhinite, le picotement de la gorge ou des oreilles, etc.

Des allergies croisées apparaissent en présence de ces fruits en raison de la similitude de la protéine contenue dans le pollen de l'herbe à poux : elle ressemble chimiquement à celle contenue dans ces fruits.

Juin, juillet et août : festival des ATCHOUM à Montréal qui coûte près de 50 millions de dollars par année en consultations, traitements, médicaments et transport. Éviter la consommation des fruits mentionnés, climatiser et filtrer l'air de sa maison ou de son appartement, arracher l'herbe à poux avant sa floraison, sont toutes des solutions pour réduire les symptômes. (www.reseauproteus.net)

Bonne chance!

Le sel de table

L'Institute of Health, organisme prestigieux aux États-Unis, a effectué une étude importante pour le compte du gouvernement fédéral américain qui s'inquiète de l'obésité et des problèmes cardiorespiratoires sur son territoire. Son rapport

révèle qu'un individu moyen consomme 4 600 mg de sel par jour, alors qu'il devrait en consommer 1 500 mg, ce qui équivaudrait à ½ cuillère à café. (*Le Journal de Montréal*, édition du 23 mai 2004)

Parce qu'il retient davantage de liquide dans notre sang, le volume augmenté crée ce que l'on appelle l'hypertension artérielle ou haute pression. L'hypertension n'est pas une maladie, mais un facteur de risque dans le développement des maladies cardiovasculaires. Afin de prévenir l'hypertension, on réduira sa consommation de sel en privilégiant les fines herbes et l'ail pour donner plus de goût à nos aliments, on limitera sa consommation de gras, on ne se tracassera pas inutilement (car le stress fait monter la tension), et on pratiquera, bien sûr, des activités physiques. Vaut mieux prévenir que guérir!

Faites prendre votre pression artérielle annuellement. Un adulte d'âge moyen devrait maintenir une pression autour de 120 systolique et de 80 diastolique.

Le sucre

Le sucre est la forme la plus simple des glucides. On le trouve naturellement dans le lait, les fruits et légumes, les fibres, etc.

Le sucre blanc ou sucre de canne est apparu en Europe au XIIe siècle. Quant à l'extraction industrielle du sucre de betterave, elle a été mise au point en 1811. Les goûts des deux sucres se ressemblent beaucoup, mais nous consommons presque exclusivement du sucre de canne.

Que l'on parle de sucre blanc (ou saccharose), de miel, de cassonade, de mélasse ou de sirop d'érable, il faut réduire sa consommation au minimum. Le sucre n'a aucune valeur nutritive et n'apporte que des calories.

On retrouve le sucre de manière discrète dans pratiquement tous les aliments préparés, sous différentes appellations : saccharose, fructose, maltose, glucose, dextrose. Parfois, il est indiqué sur l'emballage : « sans sucre ajouté » ou « non additionné de sucre ».

Cela signifie que l'on n'a pas ajouté de sucre blanc ou autre aliment qui contiendrait du sucre blanc, de la cassonade, du sirop ou de la mélasse, par exemple. Mais il peut contenir du sucre d'origine naturelle, comme des fruits, fibres, ou encore, des substituts de sucre. Si on retrouve dans le tableau des valeurs nutritives le mot « glucide », c'est que l'aliment contient du sucre. (www.radio-Canada.ca/actualite/lepicerie/doc)

L'alimentation et la concentration

Saviez-vous qu'un dîner riche en protéines peut entraîner une baisse de concentration durant l'après-midi? En effet, on a découvert qu'à l'inverse, si on mettait plus l'accent sur des repas riches en glucides ou hydrates de carbone[3], on favoriserait une meilleure concentration et une meilleure performance au travail. Cela signifie qu'il vaut mieux manger des pâtes alimentaires au dîner que de la viande rouge ou blanche!

Un supplément de choline aiderait la mémoire : La choline est l'une des rares vitamines qui peut passer dans le liquide cérébrospinal (cerveau et moelle épinière). C'est pour cette raison qu'on dit qu'elle est bénéfique pour la mémoire. On la retrouve dans les œufs, les organes d'animaux (foie, cœur, etc.), le poisson, les fruits de mer, les légumineuses. On a déjà démontré qu'un supplément de choline pris durant la grossesse aide au développement du cerveau et de la mémoire du fœtus. On dit aussi qu'il y a une importante quantité de choline dans le lait maternel.

Si vous souffrez de trous de mémoire fréquents, un supplément de choline pourrait s'avérer efficace. D'autres suppléments pourraient aussi vous venir en aide : ce sont la lécithine et certaines vitamines du complexe B, dont la choline fait partie.

Avant de prendre tout supplément :

• attaquez la première cause de l'altération de la mémoire : le stress. Apprenez à vous divertir sainement et à vous détendre après une période d'activité physique;

• assurez-vous de consommer les aliments qui contiennent de la choline, de façon régulière;

• si vous en avez la capacité, faites des exercices de type aérobic. Ils amélioreraient la mémoire à court terme. Selon des chercheurs de l'université de l'état de l'Utah, ces exercices, en créant une meilleure circulation sanguine procureraient plus d'oxygène au cerveau, augmenteraient le métabolisme du glucose qui serait le facteur déterminant dans l'efficacité de la mémoire;

• faites travailler vos méninges par la lecture, les mots croisés, les jeux qui demandent de la stratégie. Toutes ces actions permettent de garder ses capacités intellectuelles et souvent de les améliorer.

[3] Les glucides ou hydrates de carbone se divisent en trois catégories : les sucres, les amidons et féculents, la cellulose (fibres alimentaires).

Saviez-vous que :
La mémoire a ses « pics » d'efficacité? On dit que la mémoire à long terme atteint un maximum de rendement vers 20 h. C'est évidemment le meilleur moment pour étudier, surtout que, le sommeil qui va suivre possède entre autres fonctions d'organiser et de fixer les souvenirs. (*Le Journal de Montréal*, édition du 10 mars 1997)

Petit quiz sur le cerveau

1. Les glucides, principaux « carburants » du cerveau se retrouvent surtout dans :

a) Les biscottes, le pain, le riz, les céréales, les pâtes
b) Les oranges, les jus de fruits sucrés, les jus de légumes
c) La patate sucrée, le chocolat, les fruits
d) Le vin rouge, les viandes, les produits laitiers

Réponse : A) Si on exclut les glucides à assimilation rapide, c'est-à-dire le sucre et ses dérivés, les céréales ont la plus haute teneur en glucides avec une proportion de 60 %. On parle de : blé, avoine, sarrasin, orge, riz, millet, seigle et maïs. Les biscottes, le pain, le riz, les pâtes en contiennent, bien évidemment! (www.fibromyalgie-qc.org)

2. Le cerveau a besoin pour bien fonctionner, d'une part de l'oxygène que vous respirez. Quelle est cette part?

a) 10 %
b) 25 %
c) 50 %
d) 75 %

Réponse : b) 25 %. Afin de lui assurer sa ration quotidienne, pensez à prendre régulièrement des respirations lentes et profondes, sortez à l'extérieur, ne serait-ce que quelques minutes.

3. Votre cerveau est composé de neurones qui fonctionnent comme un transformateur et des fils électriques qui se connectent les uns aux autres. Combien, à l'âge adulte, possédons-nous des ces cellules nerveuses?

a) 100 millions
b) 1/5 de 10 milliards
c) 200 millions
d) 1/5 de 1 milliard

Réponse : b) 1/5 de 10 milliards

À partir de l'âge de 40 ans, nous perdons des neurones qui ne seront pas remplacés. Les 70 % qui devraient nous rester à l'âge de 80 ans nous permettront tout de même de conserver de manière satisfaisante nos facultés cognitives.

4. Les femmes enceintes ont besoin de nutriments essentiels au développement du cerveau de leur enfant. Quelle séquence suivante fait partie de ces nutriments essentiels?

a) Les poissons, les noix, les oeufs
b) Les viandes blanches, le lait de chèvre, les fruits
c) Les viandes rouges, le jus de tomates, les légumes verts
d) Toutes ces réponses sont bonnes

Réponse : a) Les poissons, les noix, les oeufs. Le poisson, particulièrement, ferait presque des miracles. On dit qu'en consommer une portion par semaine réduirait les risques de contracter la maladie d'Alzheimer, peut-être jusqu'à 70 %. Prendre en plus les vitamines E, C et des huiles végétales comme la graine de lin donnerait encore de meilleurs résultats! (Le Journal de Montréal, édition du 4 avril 2004, d'après www.danone.fr). Enfin, le bêta-carotène (carotte, brocoli, tomate, etc.) et le sélénium (ail, oignon, brocoli, etc.) aideraient, eux aussi, à préserver la mémoire. (www.infonutrition.org).

D'autres questions sur l'alimentation et la santé en général

Vrai ou faux?

V / F	1. Boire de l'eau fait maigrir.
V / F	2. Boire du café ou du thé fait maigrir.
V / F	3. Les féculents font grossir.
V / F	4. Les œufs durs font maigrir.
V / F	5. Le poisson apporte moins de protéines que la viande.
V / F	6. Le fromage constipe.
V / F	7. Les épinards sont la meilleure source végétale de fer.
V / F	8. Les pommes abaissent le taux de cholestérol sanguin.
V / F	9. Consommer beaucoup de protéines aide à faire grossir les muscles.
V / F	10. La vitamine A est la vitamine beauté.

Réponses

1. Boire de l'eau fait maigrir : FAUX. L'eau n'a aucune influence sur notre poids. Par contre, on devrait en boire de 8 à 10 verres par jour, afin d'aider l'organisme à drainer les déchets du métabolisme. L'eau augmente de 3 % la rapidité de notre corps à brûler les sucres, elle favorise une meilleure digestion, réduit la fatigue liée à l'augmentation de l'appétit en créant une satiété temporaire, permet d'éviter les boissons gazeuses calorifiques ou non, l'excès de jus de fruits, le café.

2. Boire du café ou du thé fait maigrir : FAUX. Le café et le thé ont un effet diurétique; ils font donc perdre de l'eau, pas de la graisse. De plus, leur consommation est souvent accompagnée de lait et de sucre, sans compter les petits biscuits!

3. Les féculents font grossir : FAUX. Ils sont riches en glucides, mais il faut en consommer tous les jours, car ils nous apportent de l'énergie, ainsi que des fibres, des vitamines et des minéraux.

4. Les œufs durs font maigrir : FAUX. Cette rumeur est basée sur le fait que digérer des œufs durs demande plus de temps et d'énergie que de digérer des œufs cuits différemment. S'ils sont souvent conseillés dans les régimes amaigrissants, c'est qu'ils représentent un bon coupe-faim et qu'on les cuisine sans graisse. C'est à ce titre uniquement que l'on peut considérer qu'ils aident à perdre du poids.

5. Le poisson apporte moins de protéines que la viande : FAUX. En moyenne, le poisson et la viande apportent 20 g de protéines par portion de 100 g.

6. Le fromage constipe : FAUX. Aucun aliment ne peut être tenu responsable de la constipation. C'est un ensemble d'habitudes qui peut influencer la régularité : pas assez de fibres, manque d'hydratation, pas assez d'activité physique.

7. Les épinards sont la meilleure source végétale de fer : FAUX. Les épinards n'apportent que de 2 à 4 % de fer, contre 7 % pour les lentilles, par exemple, ou 20 % pour le persil.

8. Les pommes abaissent le taux de cholestérol sanguin : VRAI. Elles contiennent de la pectine, dont l'action hypocholestérolémiante est bien connue. Cependant, elles ne peuvent faire des miracles. Moins de gras et plus de fibres vous aideront de façon générale.

9. Consommer beaucoup de protéines aide à faire grossir les muscles : FAUX. Pour développer les muscles et la force, il faut des exercices de musculation. Un surplus de protéines sera digéré et transformé par le corps en graisses plutôt qu'en muscles. De plus, une surconsommation de protéines peut surcharger les reins et augmenter les besoins en eau de l'organisme, ce qui peut entraîner une déshydratation et diminuer la performance lors de l'exercice.

10. La vitamine A est la vitamine beauté : VRAI. La vitamine A est présente dans de nombreux produits pour la peau (crèmes et gels hydratants). On la trouve également sous le nom de rétinol. Les fruits et légumes orange ou vert foncé sont de super sources de bêta-carotène (la vitamine A sous forme végétale). On la trouve, entres autres, dans les carottes, les courges, les mangues et les papayes. (www.opdq.org et www.canoe.qc.ca/artdevivremodebeaute/index.html)

La créatine

La créatine est une substance naturelle contenue dans la viande et le poisson, synthétisée par notre organisme à raison de 5 g par jour. Elle agit dans la contraction musculaire, mais de façon minime. Pour que son effet soit remarquable, il faudrait, par exemple, manger plus de 4 kg de viande par jour, ce qui est impensable! C'est pourquoi il existe de la créatine de synthèse.

Les suppléments de créatine conviennent aux femmes de tous âges et aux personnes âgées des deux sexes ayant besoin d'améliorer leur tonus musculaire.

Des chercheurs de l'université de la Saskatchewan ont étudié un certain nombre de personnes âgées de 70 ans, divisées en deux groupes : le premier prenant de

la créatine, le second avalant des placebos.

Tous les participants étaient soumis sur une période de 12 semaines à plusieurs exercices spécifiques qui comprenaient 3 séries de 10 répétitions. Ceux qui prenaient de la créatine augmentaient significativement leur masse musculaire, ce qui n'était pas le cas pour ceux qui prenaient un placebo. (*Le Journal de Québec*, édition du 25 septembre 2002)

La créatine et les athlètes

Bien sûr, les athlètes, particulièrement les culturistes et les haltérophiles, en absorbent afin d'accroître leurs performances. S'ils en abusent, c'est-à-dire s'ils dépassent le seuil toxique de 15 à 20 g par semaine, ils se préparent cependant à plusieurs problèmes de santé.

Saviez-vous qu'en France on a banni toute utilisation de la créatine chez les athlètes?

En effet, le phénomène d'accentuation d'énergie lié à la prise de créatine incite les sportifs à s'entraîner plus intensivement, ce qui peut les amener à dépasser leurs limites et à s'infliger des blessures musculaires.

La créatine devrait être prise sous surveillance médicale. Chaque personne a sa propre sensibilité d'absorption et sa propre dépense d'énergie lors des activités physiques. Une personne déjà intoxiquée par la substance en question peut démontrer des symptômes visibles de toxicité.

La créatine, catalysée par le système digestif, produit un déchet généralement expulsé par les glandes sudoripares, l'urine ou les fèces. Elle peut devenir un irritant puissant occasionnant des effets désagréables, tel du prurit rectal, cutané, etc. Elle peut également retenir dans les tissus musculaires l'acide urique (normalement excrété par l'urine) durant un certain temps avant d'être évacuée. Ceci peut causer des crampes musculaires et augmenter un besoin accru en potassium.

Potassium, magnésium et autres, dans l'endurance musculaire

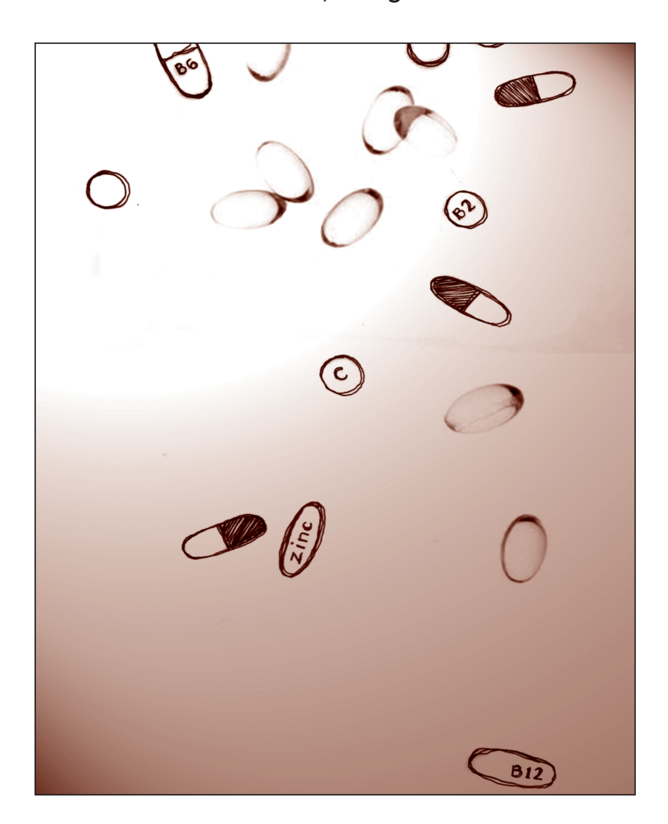
En 1968, le physiologiste Bjorn Ahlborg démontrait qu'en donnant un supplément de potassium et de magnésium à des athlètes, il était possible d'augmenter considérablement leur endurance musculaire.

Ces athlètes ont été appelés à pédaler sur une bicyclette stationnaire à un rythme cardiaque de 170 pulsations à la minute. Deux groupes étaient impliqués dans un tel effort particulièrement exigeant. Ceux qui ont reçu le supplément en potassium et en magnésium ont pu maintenir cet effort durant une période de 128 minutes.

Par contre, ceux qui ont reçu un placebo n'ont pu maintenir l'effort que durant une période de 85 minutes. (*Le Journal de Montréal*, édition du 1er juin 2001)

Malheureusement, les spécialistes en marketing sèment et les consommateurs récoltent... souvent des problèmes de santé liés à la prise inconsidérée de ces suppléments vendus dans les centres d'entraînement. Les apprentis culturistes devraient s'assurer d'être conseillés par de « vrais » professionnels et ne pas abuser de ces suppléments.

Parmi les conseils qu'on leur donne souvent, il faut compter l'augmentation considérable de leur consommation de lait, qui aurait pour effet d'améliorer la masse musculaire. Mais cela peut aussi causer une irritation des muqueuses du système digestif. Cette irritation diminue l'absorption adéquate de l'eau, des électrolytes, vitamines et autres éléments essentiels aux besoins du corps. L'abus de lait peut causer des maux de ventre, des gaz et de la diarrhée.



Enfin, il existe un véritable marché noir de produits non approuvés par Santé Canada. On parle généralement de sous-produits stéroïdiens qui peuvent à la longue avoir des conséquences néfastes sur l'organisme.

Des vitamines et produits naturels qui renforcent le système immunitaire

La vitamine C aide à combattre les infections et lutte contre la fatigue.

La vitamine E fait de même et pourrait prévenir le cancer, car elle est un puissant antioxydant qui ralentirait les effets dévastateurs des radicaux libres.

Le fer est essentiel à la formation d'hémoglobine; il aide à prévenir l'anémie.

Les oméga-3, le bêta-carotène, le zinc, la vitamine B-6, l'ail et le sélénium sont aussi d'une grande utilité pour augmenter le rendement du système immunitaire.

L'échinacée a des propriétés fortifiantes et stimule la production d'anticorps. Quand les antibiotiques n'arrivent plus à éliminer les infections causées par les virus, l'échinacée arrive à la rescousse! Elle agit également contre les inflammations en aidant à la production de corticostéroïdes. Elle soigne blessures, prurit, eczéma, etc. (*Santé*, édition de novembre 1994)

Médicaments de synthèse et carences vitaminiques

Souvent, la prise de médicaments de synthèse entraîne des carences vitaminiques; ce dont votre médecin ne vous a probablement jamais parlé. Le docteur Jean-Marc Brunet, naturopathe, écrit dans sa chronique du 20 décembre 1999 publiée dans *Le Journal de Montréal*[4] que la pillule contraceptive entraîne à elle seule sept carences vitaminiques. Or, ces carences peuvent causer à long terme de graves problèmes de santé :

1. acide folique : troubles cardiaques, anémie et malformations congénitales;
2. vitamine B2 : troubles visuels, problèmes de l'épiderme et des nerfs;
3. vitamine B6 : dépression, troubles du sommeil et troubles cardiovasculaires;
4. vitamine B12 : fatigue ou faiblesse, anémie, troubles cardiaques;
5. magnésium : troubles respiratoires, crampes musculaires, ostéoporose et syndrome prémenstruel;
6. vitamine C : affaiblissement du système immunitaire, trouble de la cicatrisation;
7. zinc : perte de l'acuité de l'odorat et du goût, affection du système immunitaire, plaie qui guérit mal.

Alimentation et vie saine avant tout!

Suppléments d'origine naturelle ou médicaments de synthèse, ils ne devraient pas être nécessaires à une personne née en santé, qui mange bien et fait de l'exercice physique. Les flacons de vitamines et minéraux se multipliant sur les tablettes

[4] Docteur Brunet indique que ces informations sont tirées de Nutriment Depletion, selon un extrait du livre Drug-induced Handbook).

des pharmacies, il faut bien comprendre qu'il s'agit d'un commerce lucratif qui déploiera tous les efforts nécessaires pour gagner le plus de consommateurs possible. En Europe, une législation qui devrait sévèrement limiter le droit d'un consommateur de choisir des suppléments nutritionnels est actuellement à l'étude. « Cette réglementation restrictive est une première étape importante vers l'adoption des normes mondiales pour la réglementation des suppléments nutritionnels. De même, la commission du Codex Alimentarius des Nations Unies travaille dans ce sens. » (www.nutranews.org)

J'insiste pour que chacun emploie son **IMAGINATION** et son **JUGEMENT** en élaborant des menus contenant des aliments de tous les groupes alimentaires. S'il est nécessaire, selon le degré d'intensité des exercices, il faudra augmenter ses portions. Soyez à l'écoute de votre corps; il vous dira si vous avez consommé suffisamment de matières énergétiques pour poursuivre votre entraînement. Si vous n'êtes pas certain de la qualité de vos menus, consultez un ou une diététiste.

Voici des signaux pour reconnaître une sollicitation excessive de votre capacité énergétique :
les bâillements, la fatigue, les yeux cernés, la haute pression artérielle, l'apathie, la perte de poids trop rapide, les crampes musculaires, la mauvaise concentration, l'insomnie, etc.

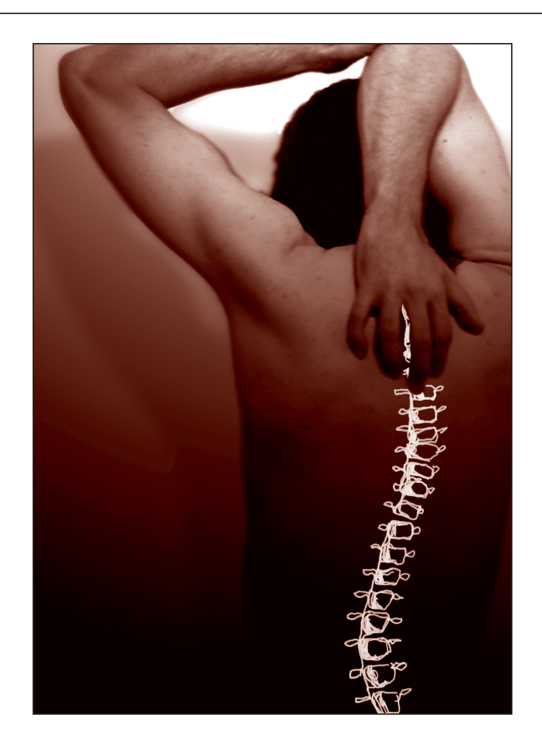
Nous sommes loin du temps de nos grands-parents qui devaient engouffrer des mets très riches en calories et en graisses. Leurs besoins d'alors étaient PROPORTIONNELS à leur DÉPENSE calorifique. On n'a qu'à penser à la culture de la terre alors que la machinerie était pratiquement inexistante pour s'en convaincre.

Il nous faut maintenant, si ce n'est déjà fait, nous ajuster à nos BESOINS CONCRETS et CONTEMPORAINS.

Chapitre IV : Maladies et dégénérescences les plus courantes au Québec

Les maux de dos chroniques

Selon la Société d'arthrite, 2 Canadiens sur 3, soit 20 millions de personnes, souffriront de maux de dos au moins une fois au cours de leur vie. Et 600 000 d'entre eux (1 sur 50) deviendront invalides.



Les maux de dos chroniques sont habituellement liés à :

• une déchirure de muscles situés au bas du dos, ce que l'on appelle une entorse lombaire;

• une hernie discale, plus grave, soit un déchirement du coussinet gélatineux qui protège les vertèbres et comprime la racine nerveuse;

• l'affaissement de la colonne par la détérioration des os;

• le stress accumulé;

• des chocs post-traumatiques, comme un accident de voiture, par exemple;

Mis à part les chocs post-truamatiques, on peut attribuer les maux de dos à :

• des types d'arthroses ou d'arthrites;

• une mauvaise posture;

• le soulèvement d'objets lourds dans une mauvaise position;

• l'obésité;

• un dos faible;

• un manque d'exercices.

80 % des douleurs au dos sont dues à un manque d'exercice.

La plupart du temps, on ne connaît pas la cause des maux de dos et ils disparaissent d'eux-mêmes. On peut commencer à s'inquiéter seulement si la douleur persiste plus de 30 jours.

Le médecin de famille est la première personne à consulter. Comme test diagnostique, la radiographie est un outil de première importance qui permettra souvent de détecter l'entorse lombaire ou la hernie discale. Les médicaments comme l'acétaminophène et les anti-inflammatoires figurent parmi les médicaments pouvant aider à soulager les spasmes ou les raideurs. L'injection d'un agent stéroïdien est un traitement temporaire pour soulager la douleur insoutenable.

Si la douleur persiste, le médecin pourra vous envoyer consulter un rhumatologue, spécialiste dans le traitement des os, des articulations et des muscles. (www.arthrite.ca)

Enfin, le chiropraticien peut être une bonne personne à consulter pour les problèmes d'ossature, d'alignement corporel ou d'autres troubles d'articulations… J'en ai moi-même fait l'expérience et je crois que tout sceptique peut être

confondu, surtout lorsque cette douleur au dos s’avère obscure et supposément intraitable!

Pour éviter de développer des maux de dos ou les soulager temporairement :

- Tenez-vous droit, que vous soyez assis ou debout;

- Attrapez les objets lourds près du corps;

- Faites des exercices d’amplitude pour soulager vos raideurs;

- Faites des pauses si vous exécutez des travaux exigeants ou des tâches répétées;

- Portez des chaussures adéquates et dormez sur un matelas ferme;

- Méditez, relaxez, respirez profondément… tous les jours;

- Pratiquez les exercices suivants selon vos besoins :

  > des exercices à faible impact comme la marche, la bicyclette ergonomique, la natation, etc., pour maintenir votre souplesse musculaire;

  > des exercices d’amplitude pour soulager vos raideurs;

  > des exercices de renforcement et d’endurance pour redonner de l’élasticité aux muscles accessoires de votre dos. Ces exercices peuvent également vous aider à perdre du poids.

L’arthrite

L’arthrite est la plus importante maladie chronique au Canada. Elle touche près de 4 millions de personnes dont plus de 1 000 enfants. Au Québec seulement, 1 personne sur 7 en est atteinte.

Maladie rhumatismale s’attaquant aux articulations, elle se présente sous plus de 100 formes différentes, pafois légères, parfois carrément invalidantes. Les causes connues jusqu’à maintenant sont : l’obésité, les traumatismes et l’hérédité.

Malheureusement, malgré la recherche et les associations qui combattent l’arthrite, il n’existe encore aucune façon de la guérir, ni de la prévenir. On soulage la douleur qu’elle provoque par des analgésiques que l’on peut se procurer en vente libre ou par des anti-inflammatoires prescrits par un médecin.
(http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/A/maux21c.html)

L'ostéoporose

Selon Ostéoporose Québec :

« L'ostéoporose est une maladie qui affaiblit les os et augmente le risque de fractures. Elle est le résultat d'une perte osseuse importante qui diminue la quantité et la qualité de la structure des os. L'os est un tissu vivant qui se renouvelle sans cesse. Un déséquilibre entraîne la destruction de vieil os et la construction de nouveaux tissus osseux peut conduire à l'ostéoporose. Ce processus est en partie relié à l'âge, mais plusieurs autres facteurs peuvent provoquer ou accélérer cette perte.

L'ostéoporose atteint le tissu qui compose l'os. Elle est donc différente de l'arthrose (ou ostéo-arthrite) et des autres formes d'arthrite qui endommagent les articulations. Une même personne peut souffrir à la fois d'ostéoporose et d'arthrite. » (www.osteoporose.qc.ca)

Les principaux facteurs de risque

1. sexe féminin;
2. 50 ans ou plus;
3. postménopause;
4. insuffisance prolongée d'hormones sexuelles;
5. ovariectomie ou ménopause précoce (avant 45 ans);
6. régime alimentaire déficient en calcium;
7. faible exposition au soleil ou régime alimentaire pauvre en vitamine D;
8. activité physique insuffisante;
9. antécédents familiaux d'ostéoporose;
10. minceur, petite ossature;
11. race blanche ou de souche eurasienne;
12. tabagisme;
13. caféine (café, thé, cola : plus de trois tasses/verres par jour);
14. alcool (plus de deux consommations par jour);

15. utilisation excessive de certains médicaments (cortisone et prednisone, anticonvulsivants, hormones thyroïdiennes, antiacides avec aluminium).

Le traitement par la prévention

Vous vous doutez bien que nous avons un pouvoir relatif sur certains de ces facteurs:

Point 6. Régime alimentaire déficient en calcium

Entre l'âge de 19 et 49 ans, la consommation de calcium pour les hommes, comme pour les femmes, devrait se situer à environ 1 000 mg par jour, soit l'équivalent de 3 ou 4 portions de produits laitiers (250 ml de lait ou de yogourt, 28 g de fromage). Cette consommation devrait monter à 1 200, 1 500 mg à partir de l'âge de 50 ans. Si vous ne consommez pas suffisamment de produits laitiers, sachez que les œufs, les noix et les légumineuses peuvent les remplacer, mais la taille des portions doit parfois être triplée pour retrouver la même quantité de calcium. Les produits laitiers, de même que ceux que je viens de mentionner, contiennent également du magnésium qui aide, entre autres choses, à l'absorption du calcium.

Fait intéressant

La Société de l'Ostéoporose du Canada a étudié le régime alimentaire des végétaliens, c'est-à-dire les végétariens qui ne consomment aucun produit laitier, ni même d'œufs, mais absorbent beaucoup de calcium par le biais des légumineuses, des noix, etc. Elle a constaté chez eux une densité osseuse supérieure à celle des carnivores. Cependant, sachant que les végétaliens sont habituellement très préoccupés par tous les aspects de leur santé, il est difficile de déterminer si ces constatations viennent de ce seul aspect de leur régime.

Autres choses

On doit éviter les aliments raffinés tels que le sucre blanc, la farine blanche, etc., qui sont susceptibles de compromettre le travail de l'absorption des minéraux.
Enfin, une alimentation trop riche en protéines (trop de viande et de produits laitiers) contribuerait à la perte d'électrolytes. De forts résidus de protéines nuisent aux réserves alcalines de l'organisme.

Point 7. Faible exposition au soleil ou régime alimentaire pauvre en vitamine D

On parle de plus en plus des rayons nocifs du soleil, à cause de la couche d'ozone qui diminue. Cependant, une exposition en avant-midi et après 17 h avec une bonne crème protectrice contre les rayons UV fournit une dose appréciable de vitamine D. Cette vitamine est également présente dans les produits laitiers.

Point 8. Activité physique insuffisante

L'activité physique favorise la contraction musculaire et une augmentation de la minéralisation osseuse.

Point 10. Minceur, petite ossature

On ne peut rien faire contre une petite ossature, mais on peut augmenter son tonus par de bons exercices physiques employant la force. La minceur excessive, comme on l'a vu précédemment, peut être combattue par un régime alimentaire riche et régulier.

Point 12. Tabagisme

Le tabagisme a un effet certain sur l'ostéoporose car certains constituants de la fumée inhalée sont la cause d'un déséquilibre biochimique et hormonal. Ce déséquilibre provoque l'extraction du calcium des os, ce qui risque de mener, à long terme, à la dégénérescence des cellules osseuses.

Point 13. Caféine (café, thé, cola : plus de trois tasses/verres par jour)

La caféine, présente dans le café, le thé et le cola, empêche le calcium de se fixer sur les os. La fonction hydrique corporelle est expéditive, gênant ce processus de fixation. Le cola, en plus de la caféine, contient souvent, comme la plupart des autres boissons gazeuses, des acides phosphoriques qui contribuent à la déminéralisation des os.

Point 14. Alcool (plus de deux consommations par jour)

Comme le café, l'alcool rend la fonction hydrique corporelle expéditive et déshydrate. Au lieu de retenir les électrolytes et les vitamines, il les expédie avant qu'ils n'aient fait leur travail. Le métabolisme du foie, tout comme la fonction rénale, en sont affectés.

Point 15. Utilisation excessive de certains médicaments (cortisone et prednisone, anticonvulsivants, hormones thyroïdiennes, antiacides avec aluminium)

Ostéoporose Québec indique que ces médicaments entraînent une perte de masse osseuse. Il faut en parler à son médecin pour trouver une solution à cette perte potentielle.

La fibromyalgie

La fibromyalgie est une maladie rhumatismale chronique, caractérisée par une douleur généralisée dans les muscles, les ligaments et les tendons. Elle s'accompagne souvent d'une grande fatigue, parfois de dépression et d'autres

symptômes comme des maux de tête et des troubles du sommeil. Elle n'est pas facile à diagnostiquer, car habituellement, les examens articulaires, les examens de laboratoire et les radiographies donnent des résultats normaux.

Bien que le docteur William Gowers l'eut décrite en 1904, la fibromyalgie n'a été reconnue officiellement par l'OMS qu'en 1992. Elle a porté les noms de fibrosite, rhumatisme chronique, myalgie, syndrome de points de pression, pour devenir, il y a quelques années, la fibromyalgie. Durant un siècle, elle aura été considérée comme une maladie imaginaire. Même après sa reconnaissance officielle, elle est demeurée durant un certain temps un peu mystérieuse pour le monde de la médecine. Parmi ceux qui ont grandement contribué à la faire connaître, on nomme le docteur Serge Marchand, qui effectue de la recherche fondamentale et clinique sur la douleur depuis près de 25 ans, au Québec.

La fibromyalgie touche 900 000 Canadiens et 90 % des personnes atteintes sont des femmes. Les symptômes apparaissent habituellement entre 40 et 60 ans. Le Docteur Marchand croit que les hormones sexuelles jouent un rôle dans le dérèglement du système nerveux qui contrôle la douleur. Chez l'homme, la production de testostérone agirait comme un bouclier contre la maladie. Chez la femme, ce serait la progestérone et les oestrogènes. Or, cette production fluctue selon les âges, durant le cycle menstruel, la grossesse et la ménopause.

En 1995-1996, j'ai eu le privilège de suivre un cours sur la douleur avec le docteur Marchand à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue. Passionnés par le sujet, nous avons, M. Stéphane Tremblay et moi, étudié le cas d'une dame de Chibougameau qui souffrait de fibromyalgie. Docteur Marchand a grandement apprécié les résultats de notre analyse et ajouté quelques éléments supplémentaires qui lui ont, je crois, servi dans la poursuite de ses recherches.

Aujourd'hui, le monde de la médecine comprend un peu mieux la fibromyalgie. Au Canada, la Société d'Arthrite l'a reconnue comme une véritable maladie.

Le Docteur Marchand précise qu'il existe plusieurs types de fibromyalgie et que certains facteurs viendraient influencer l'apparition du syndrome : des blessures accidentelles, des infections, des interventions chirurgicales, des chocs émotifs et un état de stress régulier.

Plus de la moitié des personnes qui reçoivent un diagnostic de fibromyalgie quittent leur emploi. Elles passent par toutes les phases du deuil et la maladie provoque chez elles le réflexe de se protéger en bougeant le moins possible, ce qui développe davantage les souffrances. Les membres sont souvent raides au lever, des zones comme les coudes, les poignets, les mains, les genoux, les chevilles et les pieds deviennent hypersensibles, des douleurs musculo-squelettiques se font sentir aux régions cervicales, lombaires et thoraciques, ainsi qu'aux articulations des épaules. Moins les personnes atteintes bougent, plus elles souffrent et la dépression peut facilement s'installer.

Diagnostic et traitements :

Si vous avez souvent l'impression d'avoir mal partout et que vous êtes constamment fatigué, vous consulterez votre médecin généraliste qui vous enverra probablement chez le rhumatologue. Après l'examen physique, si celui-ci détermine plusieurs points sensibles, il établira votre susceptibilité d'être atteint de cette maladie. La persistance des symptômes durant plus de trois mois donne un indice sérieux de la présence de la maladie. Dans l'affirmative, il pourra vous prescrire des analgésiques, des anti-inflammatoires et, selon vos besoins, des antidépresseurs.

L'exercice physique deviendra encore une indication importante dans l'atténuation des symptômes puisque l'on veut empêcher les muscles de s'affaiblir. Tous les autres avantages de l'exercice, nous l'avons vu précédemment, viennent à la rescousse des effets destructeurs de la maladie. Par exemple : dépression = exercice = augmentation de la sérotonine = baisse des signes de dépression.

D'autres éléments réducteurs des symptômes de la maladie

- la relaxation;
- la psychothérapie;
- la rencontre de gens aux prises avec la maladie;
- des massages légers;
- un traitement par résonnance sonore utilisé dans certaines cliniques spécialisées;
- le TENS conventionnel, le biofeedback, l'électromyographie (EMG) et l'acupuncture.

Le diabète

Selon Diabète Québec :

« Le diabète est une maladie chronique incurable causée par une carence ou un défaut d'utilisation de l'insuline entraînant un excès de sucre dans le sang. Produite par le pancréas, l'insuline est une hormone qui permet au glucose (sucre) contenu dans les aliments d'être utilisé par les cellules du corps humain. Les cellules disposent de toute l'énergie dont elles ont besoin pour fonctionner.

Si l'insuline est insuffisante ou si elle ne remplit pas son rôle adéquatement, comme c'est le cas dans le diabète, le glucose (sucre) ne peut pas servir de carburant aux cellules. Il s'accumule alors dans le sang et est ensuite déversé dans l'urine. À la longue, l'hyperglycémie est provoquée par la présence excessive de glucose dans le sang et entraîne certaines complications, notamment au niveau des yeux, des reins, des nerfs, du cœur et des vaisseaux sanguins. [...]



Il existe deux types principaux de diabète : le diabète de type I et le diabète de type II.

Le diabète de type I se manifeste à l'enfance, à l'adolescence et chez les jeunes adultes. Il se caractérise par l'absence totale de la production d'insuline. Les personnes diabétiques de type I dépendent d'injections quotidiennes d'insuline pour vivre. Il est présentement impossible de prévenir ce type de diabète.

Le diabète de type II se manifeste beaucoup plus tard dans la vie, généralement vers l'âge de 40 ans. La très grande majorité des personnes atteintes de diabète ont ce type de diabète, environ 90 % des cas. » (www.diabete.qc.ca)

Même si chez certains individus on constate une prédisposition génétique, l'augmentation de l'obésité, de la sédentarité et une alimentation trop riche en gras sont souvent liées à l'apparition du diabète de type II.

« Boire beaucoup de café diminuerait les risques de développer un diabète de type II. » C'est ce qu'annoncent des travaux publiés dans la revue *The Lancet* du 9 novembre 2002.

Pendant sept ans, Rob van Dam et Edith Feskens, de l'Institut néerlandais de santé publique, à Bilthoven, aux Pays-Bas, ont suivi 17 111 Hollandais, dont 4 255 gros buveurs de café (sept tasses ou plus par jour) et 2 792 petits consommateurs (deux tasses ou moins). Les chercheurs ont tenu compte de la consommation de tabac, d'alcool et du poids des sujets, âgés de 30 à 60 ans. Ils ont constaté que les individus qui boivent chaque jour sept tasses de café ou plus courent deux fois moins de risques de devenir diabétiques que ceux qui n'en consomment que deux ou moins. » (Aurélie Deléglise, www.cybersciences.com)

Mais le café contient de la caféine, qui peut engendrer d'autres problèmes de santé, et les scientifiques mettent en garde la population contre la tentation d'y recourir comme à une solution miracle.

« Le diabète peut entraîner des maladies cardiaques, des troubles rénaux, des lésions nerveuses et vasculaires ou des difficultés à combattre les infections. C'est la quatrième cause de décès dans la plupart des pays développés. Au Canada, on dénombre 1 500 000 diabétiques diagnostiqués et plus de 700 000 personnes seraient atteintes de la maladie sans le savoir. Près de 90 % des diabétiques souffrent du diabète de type II. » (ibid.)

Maladies cardiaques chez les femmes

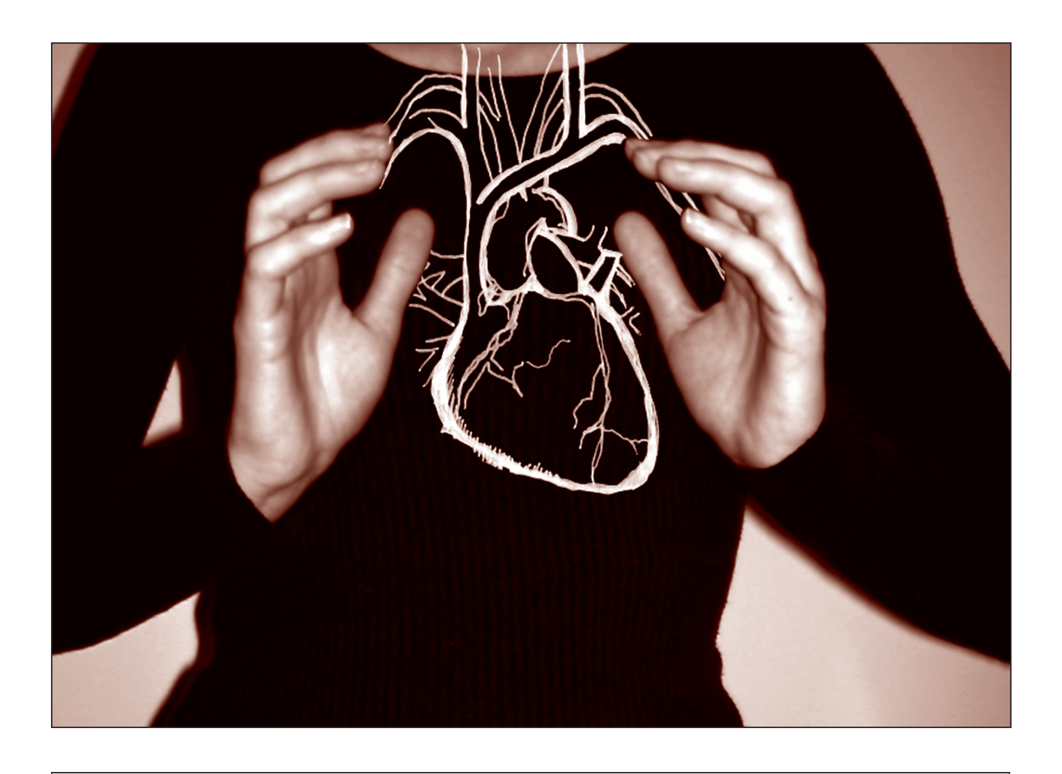
Dans les chapitres II et III, nous avons touché aux maladies cardiaques par le biais de l'activité physique et de l'alimentation. Voici d'autres informations qui devraient être prises au sérieux par les femmes.

Depuis une quarantaine d'années, les maladies reliées au cœur sont en progression constante chez les femmes, tandis qu'elles tendent à diminuer chez les hommes. Plus de 40 000 femmes meurent chaque année de coronaropathie au Canada!

Un des éléments déclencheurs des troubles coronariens serait la ménopause. En effet, la ménopause entraîne la diminution d'œstrogènes, hormones protectrices du myocarde. On compte un sursis de 10 à 20 ans, avant l'apparition de ces troubles, même avec la prise d'œstrogènes synthétiques.

En dehors de cet élément exclusif aux femmes et sur lequel elles n'ont pas ou ont peu de contrôle, il faut compter l'alimentation trop riche, le manque

d'exercice, l'alcool et la cigarette. Concernant le tabagisme, il faut savoir qu'il est en augmentation chez les femmes.



• Une femme qui fume plus de 30 cigarettes par jour s'expose à un risque de 7 à 10 fois plus élevé de développer une maladie cardiaque qu'une femme non-fumeuse;

• Chez les femmes de moins de 50 ans, les deux tiers des infarctus surviennent chez des fumeuses;

• Chez les 45 à 65 ans, 1 femme sur 5 meurt à la suite d'un trouble cardiaque;

• Les femmes courent 10 fois plus de risques de mourir d'une maladie cardiaque que d'un cancer du sein.

Problèmes liés à la glande thyroïde

On parle souvent d'elle, mais bien peu de gens la connaissent vraiment. La glande thyroïde est située à la partie antérieure et inférieure du cou. Elle pèse de 20 à 25 g. Elle est la plus complexe et la plus fragile de toutes nos glandes. Elle sécrète la thyroxine (ou T4) et la triodothyronine (ou T3). Ces hormones sont commandées par l'hypophyse, elle-même sous l'influence de l'hypothalamus : le chef d'orchestre de tout fonctionnement métabolique de notre corps.

Bien que toute petite, son rôle est capital et son dysfonctionnement entraîne différents problèmes. Dans un cas où elle sécréterait trop ou pas assez d'hormones, voici ce qui pourrait se passer :

	Hyperthyroïdie (trop d'hormones)	**Hypothyroïdie (pas assez d'hormones)**
Cœur	Tachycardie (augmentation du débit cardiaque)	Bradycardie (ralentissement du débit cardiaque), bloc auriculo-ventriculaire
Muscles	Myasthénie (décontraction rapide)	Myotomie, crampes, décontraction lente
Tube digestif	Diarrhée	Constipation
Sytème nerveux	Nervosité, agressivité	Apathie, dépression
Thermogenèse	Sueurs, soif, chaleurs	Hypothermie, frilosité

L'hypothyroïdie ou l'hyperthyroïdie, dès qu'elles sont connues, peuvent être traitées facilement. Par exemple, pour l'hypothyroïdie, dont je souffre, une simple prise de sang annuelle et, au besoin, la prise quotidienne de lévotrhyroxine règlent la situation. Dans le cas des nouveaux-nés, l'hypothyroïdie doit être corrigée rapidement car elle peut causer des retards mentaux.

Les problèmes liés à la glande thyroïde affectent principalement les femmes d'âge moyen et d'âge mûr, mais de plus en plus d'hommes et d'enfants en sont victimes. Ils sont parfois héréditaires, comme dans le cas de l'hypothyroïdie congénitale (connue depuis le XVe siècle), caractérisée par une longue langue et des lèvres épaisses.

Le plus grave problème lié à la glande thyroïde est, bien entendu, le cancer. Ce type de cancer est celui qui progresse le plus actuellement, avec un taux de récidive tout de même élevé, soit de 30 %. Le 27 septembre 2004, le site Web de la chaîne de nouvelles LCN rapportait que la docteure Andrée Boucher, endocrinologue du Centre hospitalier de l'Université Laval, à Québec, expliquait cette hausse par des facteurs environnementaux. Elle soulignait qu'à la suite du grave accident nucléaire de Tchernobyl survenu le 26 avril 1986, plusieurs cancers de la thyroïde s'étaient déclarés. (http://lcn.canoe.com/sciencesetmedecine)

Ce sont les fortes radiations de l'explosion de la centrale nucléaire qui auraient détruit la santé de plusieurs citoyens. Personnellement, je m'interroge sur un lien possible entre l'augmentation de ce type de cancer et de plusieurs autres ailleurs dans le monde et les radiations provenant des téléphones cellulaires, des fours à micro-ondes, etc. Nous reviendrons sur ce sujet un peu plus loin.

L'Ataxie spastique autosomique récessive de Charlevoix-Saguenay (ASARCS)

Comme son nom l'indique, cette maladie est une forme d'ataxie, mais dont les symptômes sont quelque peu différents de l'ataxie de Friedreich. Elle touche uniquement des personnes originaires du Saguenay et de Charlevoix.

Pourquoi? Parce que ces deux régions ont été colonisées au XVIIe siècle par 600 habitants et qu'il n'y a eu que très peu d'immigration par la suite. Le gène défectueux s'est donc propagé facilement par une très grande parenté entre les individus. (www.cybersciences.com/cyber/4.0/2001/02/ataxie.asp) Pour développer cette maladie du système nerveux, il faut que les deux parents soient porteurs. Or, dans ces régions, 1 personne sur 22 est porteuse, et 1 personne sur 1 000 souffre de l'ASARCS!

L'ASARCS se révèle par plusieurs symptômes, dont le premier est le manque d'équilibre qui se constate dès que l'enfant commence à marcher. Malgré ce fait, la maladie ne devient vraiment apparente que vers l'âge de 10 ans. Outre le manque d'équilibre, on observe graduellement : de la raideur dans les jambes (spasticité), un manque de coordination des bras (ataxie), de la difficulté à prononcer, une faiblesse musculaire progressive, la déformation des pieds et des mains. (www.coramh.org/coramh/maladies/Maladies.asp)

La maladie n'atteint aucunement les facultés intellectuelles, ce qu'ignore une grande partie de la population. La dégradation de l'image corporelle, la difficulté à se mouvoir, à se faire comprendre, entraînent des préjugés chez la population mal informée et c'est peut-être la plus grande souffrance que vivent les ataxiques. Tous ces éléments peuvent les amener à se dévaloriser et à développer des troubles de l'humeur. Vers l'âge de 30 ou 40 ans, l'individu atteint est généralement confiné à la chaise roulante. Son espérance de vie est légèrement inférieure à la moyenne.

Une heureuse découverte

Après plus de 25 ans de travail, le docteur Jean-Pierre Bouchard, neurologue à l'hôpital Enfant-Jésus de Québec a réussi à localiser le gène au début des années 2000, assisté par une équipe de chercheurs québécois, américains et suédois. On sait que le gène défectueux synthétise une protéine, la sascine, et provoque la dysarthrie (difficulté d'élocution) ainsi que les autres troubles dont nous avons parlé. Cette étape cruciale devrait maintenant aider grandement la mise au

point d'un remède ou d'une thérapie pour aider les personnes qui souffrent de l'ASARCS. (www.scom.ulaval.ca/Au.fil.des.evenements/2000/04.27/ataxie.hml)

D'autres maladies répandues au Saguenay–Lac-Saint-Jean :

Quatre maladies congénitales que l'on peut trouver ailleurs dans le monde, sont particulièrement répandues au Saguenay–Lac-Saint-Jean. Il s'agit de la fibrose kystique, que nous décrirons plus tard, de la tyrosinémie, de l'acidose lactique et de la neuropathie sensitivomotrice. En effet, les colons qui se sont dirigés au Saguenay–Lac-Saint-Jean en particulier, en plus de ne représenter qu'un petit nombre, portaient les gènes de ces graves maladies.

La tyrosinémie se décrit par l'absence d'une enzyme normalement synthétisée par le foie, ce qui provoque un amoncellement de déchets dans l'organisme, après la digestion. Des dommages sont donc observés au foie et aux reins, entraînant des crises neurologiques. Le gène à l'origine de cette maladie est présent chez 1 personne sur 21. Heureusement, il a été découvert en 1994 et il existe présentement un médicament expérimental, que l'on associe à un régime alimentaire strict, sans protéines. Selon les cas, une greffe du foie ou d'un rein peut devenir nécessaire.

L'acidose lactique se caractérise par une insuffisance de la cytochrome oxydase, une enzyme qui fournit de l'énergie aux cellules de l'organisme. L'enfant atteint est plus lent que la normale, plus mou et une infection banale, par exemple une grippe, cause chez lui des perturbations sanguines, entraînant la crise d'acidose (le sang devient plus acide). L'enfant doit immédiatement être hospitalisé, sans quoi la crise peut devenir fatale. Un enfant souffrant d'acidose lactique meurt habituellement avant l'adolescence. Le gène de cette terrible maladie est présent chez 1 personne sur 23.

La neuropathie sensitivomotrice est caractérisée par un faible tonus musculaire, une déficience intellectuelle et un retard moteur. L'enfant commence à se tenir debout vers l'âge de 4 ans, mais se retrouve assez rapidement en chaise roulante. Son espérance de vie est de 30 à 40 ans. Un test de dépistage est offert depuis 2002, l'année même de la découverte du gène, que l'on retrouve également chez 1 personne sur 23.

L'état de santé des habitants du Saguenay–Lac-Saint-Jean est donc à étudier sérieusement, si l'on songe que le quart de la population est porteuse du gène d'une maladie grave.

En effet, selon le magazine Québec Sciences, édition d'octobre 2004, bien qu'on n'y compte pas plus de maladies héréditaires que dans le reste de la province, ce sont leurs prévalences qui sont beaucoup plus grandes.

La fibrose kystique

L'Association québécoise de la fibrose kystique a révélé en 2004 qu'un Québécois sur vingt est porteur du gène de cette maladie héréditaire récessive.

Même si la maladie reste mortelle, l'espérance de vie de la personne atteinte est passée de 6 mois en 1938 à 37 ans aujourd'hui. Les médicaments, la recherche et l'encadrement serré par une équipe multidisciplinaire y sont pour quelque chose.

Les symptômes de la fibrose kystique se présentent chez l'enfant par une toux grasse et persistante, une respiration sifflante, des bronchites et pneumonies à répétition, des selles abondantes et nauséabondes, etc. Ces troubles sont reliés essentiellement à la formation de mucus épais et collant sur la paroi des muqueuses du système respiratoire et digestif. La prise de poids est également affectée, malgré un bon appétit. Le tissu pulmonaire se détériore lentement, la respiration devient de plus en plus difficile. (www.aqfk.qc.ca)

Depuis 1989, on identifie la maladie par une prise de sang et une analyse génétique. Si vous envisagez de fonder une famille et soupçonnez un parent d'être porteur de la maladie, il serait bon de consulter, même si vous et votre conjoint êtes en parfaite santé, car vous pourriez être porteurs du gène. Si les 2 parents sont porteurs, l'enfant a 50 % de risques d'être porteur et 25 % de développer la maladie.

Le dépistage de la maladie peut se faire dès que l'enfant vient au monde, par analyse sanguine. On peut aussi vérifier en premier lieu si la sueur du bébé est très salée, ce qui représente un autre indice de la maladie.

Plusieurs traitements sont utilisés pour ralentir ou atténuer certains effets morbides de la fibrose kystique : antibiotiques, vaccin, inhalothérapie, physiothérapie pulmonaire (pour contrer la malabsorption digestive). Outre l'inhalothérapeute et le physiothérapeute, toute une équipe d'intervenants assure les autres aspects cliniques chez le malade : pédiatre, pédopsychiatre, pharmacien, pneumologue, infirmier, gastroentérologue, etc.

Pour le moment, rien ne permet encore de guérir la fibrose kystique, sauf la greffe de poumons. Heureusement, les gens sont de plus en plus sensibilisés à l'importance de signer leur carte de dons d'organes et la recherche continue d'avancer.

La sclérose en plaques

Dans un corps sain, les axones des cellules nerveuses sont protégés par des gaines de myéline. Chez la personne atteinte de sclérose en plaques, la myéline se dégrade; les cellules non protégées meurent nécessairement, entraînant une

paralysie progressive. (www.medecine-et-sante.com)

Les causes associées à cette maladie ne sont pas encore formellement identifiées, mais on croit à un virus ou à des facteurs environnants. Il n'est pas question de contagiosité.

La répartition par sexe indique une prédominance féminine, soit environ trois femmes pour deux hommes. L'étude des âges montre que le début clinique se situe entre 20 et 40 ans dans 70 % des cas. On retrouve des zones de **haute prévalence**, soit 100 sur 100 000 habitants en Scandinavie, en Écosse, en Europe du Nord, au Canada et au nord des États-Unis, des zones de **prévalence moyenne**, soit 50 habitants sur 100 000 en Europe centrale, en Europe de l'Est, au sud des États-Unis et des zones de **prévalence basse** (moins de 20 par 100 000 habitants) autour de la Méditerranée et au Mexique. Enfin, la maladie est rarissime chez la population noire africaine. (http://www.med.univ-rennes1.fr/etud/neuro/SEP.htm)

On prévient ou soigne les crises par divers traitements, dont la corticothérapie, les traitements antiviraux, les immunodépresseurs et la rééducation physique. Les poussées dégénératives peuvent être extrêmement variables dans leur sévérité et leur degré d'espacement, selon les cas. Mais on peut dire de façon générale que la maladie progresse sur plusieurs années et que les traitements aident à la ralentir et à permettre une qualité de vie raisonnable au patient atteint, sur une assez longue période.

Le parkinson

Cette maladie neurodégénérative touche 1 personne sur 100 000 au Québec. Il s'agit d'une réduction importante de la dopamine au cerveau, une substance qui nourrit les cellules et les protège. Lorsque la maladie est diagnostiquée, 80 % des cellules productrices de dopamine ne fonctionnent plus, ce qui affecte diverses fonctions responsables des mouvements du corps. Plusieurs symptômes apparaîtront à différents degrés : tremblements au repos, problèmes d'élocution, problèmes cardiorespiratoires, posture déformée, perte d'équilibre, etc., sur une période plus ou moins longue, pouvant aller de quelques années à quelques décennies, selon les personnes. (www.infoparkinson.org)

Comme pour la sclérose en plaques, on n'en connaît pas encore les causes, mais on tend à les associer à un virus ou à des facteurs environnants. La maladie se manifeste chez certaines familles, sans être héréditaire. Elle touche principalement les personnes 40 à 50 ans.

On utilise des médicaments efficaces pour diminuer la progression de la maladie : Sinemet, CR, Prolopa se convertissent en dopamine dans le cerveau et peuvent aider à augmenter l'espérance de vie. Les anti-parkinsoniens aident entre autres, à diminuer les symptômes reliés aux tremblements.

Des exercices de respiration, de gymnastique, d'étirement, d'équilibre et de relaxation, pour ne nommer que ceux-là, aideront à renforcer les muscles et les os attaqués et à ralentir de façon générale la maladie.

La maladie de Huntington

La maladie de Huntington a été décrite en 1872 par un médecin américain du nom de George Huntington. Il s'agit d'une maladie cérébrale dégénérative. Au Canada, 1 personne sur 10 000 en est touchée. Elle se déclare surtout chez les adultes âgés entre 30 et 45 ans, mais elle peut atteindre les enfants dans 10 % des cas et parfois même des personnes âgées. (http://www.hsc-ca.org/french/pdf/Maladie_HD.pdf)

Elle est causée par un gène défectueux et si l'un des parents le possède, l'enfant a 50 % de risques de développer la maladie.

Les symptômes sont, grossièrement, une chorée (mouvements involontaires), des troubles d'équilibre, de la dépression, voire de la psychose, des pertes de mémoire. La maladie progresse en 5 stades, détruisant les cellules du cerveau jusqu'à la mort qui survient habituellement de 15 à 20 ans après l'apparition des premiers symptômes. Au dernier stade, l'individu atteint montre une chorée moins fréquente, mais ses membres deviennent plus raides, il éprouve des problèmes de déglutition, de communication et décède suite à des complications causées par la maladie : suffocation, embolie pulmonaire, etc.

Chez l'enfant, la maladie se développe un peu différemment, soit par de la lenteur dans les mouvements et de la raideur. Comme elle est plus rare chez lui et que son comportement est différent de celui de l'adulte atteint, on la diagnostique plus difficilement.

Diagnostic et traitement

Le diagnostic est fait habituellement à l'aide de tests neurologiques et psychologiques. Les personnes à risque peuvent également savoir si elles sont porteuses du gène par une simple prise de sang.

Rien ne peut ralentir ou inhiber la maladie. Certains médicaments peuvent aider à soulager la dépression, l'anxiété ou les mouvements involontaires, mais ils ont souvent des effets secondaires. Les personnes gravement atteintes vivent la plupart du temps dans des établissements spécialisés où elles sont encadrées par une équipe multidisciplinaire impressionnante : physiothérapeutes, récréologues, ergothérapeutes, nutritionnistes, neurologues, psychologues, médecins, infirmières, conseillers en génétique, travailleurs sociaux.

Lueur d'espoir

Des chercheurs ont injecté un composé de cystamine chez des souris, ce qui a diminué leurs tremblements et prolongé leur vie. Ils ont également observé que suite à cette injection, les souris présentaient un niveau particulièrement élevé de trois gènes, connus pour produire des protéines jouant un rôle dans la protection du cerveau. Il s'agit de découvertes fort importantes qui pourraient amener au développement d'un traitement efficace contre la maladie.

Certains chercheurs se penchent également sur la possibilité d'implanter dans le cerveau de cellules cérébrales fœtales pour remplacer les cellules mortes. D'autres tentent de trouver des médicaments qui stopperaient la maladie.

Le cancer

Selon la Société canadienne du cancer

« Le cancer est une maladie qui prend naissance dans nos cellules. Notre organisme compte des millions de cellules, regroupées en organes et en tissus (poumons, foie, muscles, os, etc.) Chaque cellule contient des gènes qui régissent son développement, son fonctionnement, sa reproduction et sa mort.

Habituellement, les instructions sont claires; nos cellules obéissent et nous demeurons en bonne santé. Il arrive que les instructions soient confuses et qu'une cellule se comporte de manière anormale. Après un certain temps, les groupes de cellules anormales forment une masse appelée tumeur.

Les tumeurs peuvent être bénignes (non cancéreuses), ou malignes (cancéreuses). Les cellules formant des tumeurs bénignes demeurent localisées dans une partie du corps et ne mettent généralement pas la vie en danger.

Les cellules à l'origine des tumeurs malignes peuvent envahir les tissus qui les entourent et se répandre dans d'autres parties du corps. Les cellules cancéreuses qui se propagent dans d'autres parties du corps sont appelées métastases. Le premier signe de cet envahissement est souvent l'enflure des ganglions lymphatiques situés près de la tumeur, mais les métastases peuvent atteindre pratiquement toutes les parties du corps. Les tumeurs malignes peuvent être dangereuses; il est important de les détecter et de les traiter rapidement afin d'empêcher leur propagation.

Un cancer porte le nom de la partie du corps où il prend naissance. Par exemple, un cancer débutant dans le côlon et se propageant au foie est un cancer du côlon avec métastases au foie. » (www.cancer.ca)

Processus tumoral

Quelle est la cause du développement d'une tumeur?

Un processus tumoral est amorcé à cause de l'influence constante d'un ou habituellement de plusieurs agents pathogènes. Dès qu'elle est engendrée, la phase de division des cellules cancéreuses est irriguée par tout un réseau nutritionnel, comme pour les cellules saines.

Mais qu'est-ce qui engendre la mutation de la première cellule saine en cellule cancéreuse? Ce sont les substances toxiques des agents pathogènes qui agressent constamment une zone cible et déjà faible ou sensible à ces mutations. Ce ne sera peut-être pas votre 1000e paquet de cigarettes, mais peut-être votre 1001e, lié à votre âge, à une situation stressante, etc., qui déclenchera un cancer. Ce ne sera peut-être pas votre 100e steak cuit sur le barbecue, mais peut-être le 101e, lié à une dégénérescence de vos muscles après plusieurs années de sédentarité et à votre consommation d'alcool un peu trop élevée…

Selon la Société canadienne du cancer, seulement 5 à 10 % des cancers seraient héréditaires. Au moins 50 % des cancers pourraient être évités en adoptant de bonnes habitudes de vie : s'alimenter sainement, limiter sa consommation d'alcool, bouger, ne pas fumer et s'exposer le moins possible à la fumée secondaire, se protéger adéquatement du soleil, etc.

De plus, il a été observé que les tumeurs malignes apparaissent généralement, sinon toujours, sur des tissus dont la vitalité est déficiente, et que cette déficience est la plus souvent chronique, parfois même très ancienne (intervention chirurgicale de longue date, traumatisme, agression constante par un agent extérieur, comme la nicotine sur le poumon, par exemple).

Enfin, un cancer ne se développe jamais ou se développe très rarement sur des tissus sains, mais sur des «résidus embryonnaires», des verrues pigmentées, des cicatrices de brûlures ou autres tissus cicatriciels, des adénomes au sein, sur la bordure des ulcères gastriques, sur des lésions dysentériques et tuberculeuses, etc.

Je me permets, avant de poursuivre sur le sujet, de vous faire part d'une conversation que j'ai eue avec un internaute sur le forum du site Web Cybersciences. Nous parlions de la prévention de la maladie en général, et particulièrement du cancer. Enrich était mon pseudonyme.

Caméléon : Je mange du fast food une fois par mois, vais-je mourir de quelque façon de ce fast food D'ACCOUTUMANCE? Je fume un joint de pot une fois par mois, vais-je mourir de cette ACCOUTUMANCE? Je fume en moyenne une à X cigarettes par jour, vais-je mourir de cette ACCOUTUMANCE?

Enrich : Je t'ai très bien expliqué que chaque geste dans une vie peut décider de

ton avenir. Bien sûr que le fait de manger du fast food de façon occasionnelle ne te tuera pas, pauvre Cam; là n'est pas le sens de mon analyse. Je te dis simplement que tout est une question d'équilibre et que certaines substances, prises à répétition, peuvent te conduire à la maladie : alcool = alcoolisme = cirrhose du foie; cigarette = dépendance = asthme, emphysème, cancer du poumon; cannabis = accoutumance = troubles de comportement, psychose; restauration rapide = matières grasses = embonpoint = maladies cardiaques, cancers, etc.

Tu aimes aller dans le Sud pour prendre ton bain de soleil annuel? Tu le fais pendant 20 ans, c'est agréable, je le conçois mais... après 20 ans de soleil, te voilà, disons, à l'âge de 45 ans avec un mélanome malin qui t'apparaît en pleine figure! Est-ce là le fruit du hasard ou l'effet d'un geste répété, soit l'exposition abusive aux rayons du soleil? C'est ce dont je te parle, c'est clair, et c'est juste un exemple pour des milliers d'autres types de probabilités!

Caméléon : Si nos parents et nos grands-parents vivaient plus sainement que nous, pourquoi leur espérance de vie était-elle plus courte que la nôtre?

Enrich : Jadis, la science médicale n'avait pas trouvé d'antibiotiques comme la pénicilline pour la tuberculose, par exemple. Quoique de nos jours, certaines souches de la maladie comme le streptocoque aureus semblent vouloir résister à l'oxacilline ou autres dérivés de la pénicilline.

Il y a eu aussi la découverte de différentes cellules cancéreuses pour permettre à un plus grand champ d'agents chimiothérapeutiques de brûler les cellules cibles mutagènes, qu'elles soient ou non à caractère oncogène…

Pour le diabète, on a découvert l'insuline pour pallier le dysfonctionnement d'organes comme le pancréas.

La variété pharmacothérapeutique cocardiotonique (digitaline) a permis de régulariser, ralentir ou renforcer le myocarde chez les individus souffrant d'insuffisance cardiaque (pathologie grave du système cardiorespiratoire) et de tous ces autres troubles du rythme cardiaque qui peuvent maintenant être contrôlés.

Donc, la science médicale contemporaine pallie quand même bien aux dysfonctionnements biologiques, aux troubles pathogènes et aux séquelles d'une dégénérescence ou d'un accident physiologique quelconque, mais à quel prix?

Caméléon : Je crois fermement que la santé mentale est plus importante que tout et que c'est le fait de se divertir, de se contenter qui nous empêche de tomber malade. Une vie austère, au cours de laquelle on fait attention à tout peut davantage nous conduire à la maladie.

Enrich : En principe je suis d'accord... En fait, c'est la qualité d'un esprit sain dans un corps sain qui contribue au maintien ou au recouvrement de la santé.

Mais, imagine qu'un individu soi-disant en santé se lève de son lit un beau matin et qu'un accident vasculaire cérébral anéantisse subitement une partie de ses mouvements locomoteurs, perturbant du même coup ses facultés cognitives? Est-ce que sa santé mentale résiduelle SUFFIRA à regagner la perte dramatique de son autonomie? La valorisation de son image corporelle et l'estime de son entourage immédiat?

Tu es en santé, en pleine possession de tes capacités : tu ne te sens pas concerné par la maladie et le sujet t'échappe... La prévention de la maladie que je tente d'inculquer dans l'ouvrage que j'écris touche à tous les degrés chaque être humain. Mais personne n'est forcé de se soumettre à un ordre d'idées qui se doit malgré tout de ne faire que du bien... Si tu crois que ce que je dis n'est pas bon pour toi, tu es libre de ne pas y porter attention, mais je continuerai d'écrire pour d'autres personnes qui ont besoin de quelques pistes pour les aider à orienter leur vie.

L'oxygène et le cancer

Nos cellules ont absolument besoin d'oxygène. Si elles en sont privées, leur énergie sera fournie par la dégradation du glucose en acide lactique. Cette acidification constante déstabilise la croissance des chaînes d'ADN des chromosomes, faisant perdre aux cellules le contrôle de la multiplication cellulaire. C'est ainsi que la tumeur peut s'installer.

Effectuer des promenades en plein air, ne pas fumer et interdire la fumée du tabac dans votre maison sont d'excellentes façons de bien oxygéner votre organisme et de possiblement prévenir le cancer.

Qui risque le plus d'être atteint d'un cancer?

Certaines formes de cancers attaquent plus l'homme, tandis que d'autres sont plus fréquentes chez la femme. Certaines touchent davantage les personnes d'âge mûr, tandis que d'autres se développent plus fréquemment chez les enfants. D'une manière ou d'une autre, les personnes qui adoptent un mode de vie sain risquent beaucoup moins d'être atteintes de cette terrible maladie.

Le cancer n'est pas toujours mortel

Le phénomène d'un processus tumoral n'est pas toujours mortel, considérant que l'agent agresseur peut être contrôlé, isolé ou encore enlevé de son environnement «nourrissant». Par exemple, revenir à une saine alimentation si c'est l'alimentation qui est en cause, arrêter de fumer, si c'est le tabagisme, peut dans certains cas, faire régresser ou stabiliser la maladie.

Le cancer et l'abus de viande

Saviez-vous que chez les herbivores et les frugivores, même en captivité, on

n'a décelé aucune cause de cancer? Que chez les singes, on a trouvé peu de traces de cancer parce qu'ils mangent des noix ou des protéines végétales? Pourrait-on extrapoler en disant que les protéines animales sont inappropriés à l'alimentation humaine? Je ne le pense pas. Mais c'est la quantité excessive que nous consommons qui cause problème. Le Guide alimentaire canadien suggère de deux à trois portions par jour de viandes **et substituts.** Les substituts sont : les poissons maigres, les légumineuses, le beurre d'arachides, etc. Malheureusement, ce sont les substituts que nous laissons de côté. Plus d'une portion de viande par jour, c'est nettement exagéré.

Le cancer du côlon (gros intestin) et du rectum est le troisième type de cancer au Canada, chez les hommes comme chez les femmes. Notre grande consommation de viande y est certainement pour quelque chose! Exerçons-nous les activités nécessaires pour assurer la bonne digestion d'une aussi grande quantité de viande? Notre motilité intestinale arrive-t-elle à expulser dans les selles tous les éléments toxiques ou irritants des viandes ingérées?

Le processus de la cancérogenèse, c'est-à-dire ce métabolisme qui donne naissance aux cellules cancéreuses et les exploite, viendrait donc d'un problème d'enzymes de notre système digestif. Des substances ne seraient pas transformées convenablement pour assurer un échange entre les cellules de manière efficace. La viande en trop grande quantité serait difficile pour notre digestion, causant une certaine fatigue à notre système.

Les études épidémiologiques ont démontré que les Asiatiques seraient peu affectés par le cancer du côlon et du rectum… tant qu'ils ne migrent pas vers les États-Unis. Après avoir migré vers ce pays, ils le développent tout autant que les Américains. On y voit un rapport avec l'alimentation américaine qui privilégie les graisses animales au détriment des fibres, et le changement de style de vie.

Le cancer du poumon : le plus meurtrier

Le cancer du poumon, vous vous en doutez bien, est causé à 80 % par l'usage du tabac. Plus tôt on commence à fumer, plus on s'expose à développer un cancer. Chez l'enfant et chez l'adolescent, les cellules sont en pleine croissance. Il ne faudrait surtout pas les attaquer avec de la fumée de cigarette contenant une quarantaine de produits profilés cancérigènes! Les autres causes (20 %) sont : l'exposition à la fumée secondaire, l'exposition industrielle à des substances toxiques tels l'arsenic, l'amiante et les polluants atmosphériques.

Selon la Société canadienne du cancer, le cancer du poumon est le plus facilement évitable. Pourtant, il demeure la principale cause de décès par cancer, chez les hommes comme chez les femmes. Il devance donc, pour les hommes, le cancer de la prostate et pour les femmes, le cancer du sein.

Ce fait illustre parfaitement ma thèse selon laquelle nous sommes responsables en grande partie de notre santé et qu'une mauvaise habitude répétée peut nous amener à de graves conséquences.

Imaginez le caractère agressif des agents toxiques ou irritants des substances volatiles de la fumée de cigarette : l'agressivité d'un cancer comme celui du poumon donne peu de chance. À peine 18 mois de vie si on ne peut l'opérer.

La cigarette cause d'autres problèmes de santé. Vous en aurez une bonne idée à la page 110. À la suite de votre lecture, vous serez, je l'espère, en mesure de prendre une décision éclairée sur certains de vos comportements (cesser de fumer ou non, fumer en présence d'un enfant ou non, interdire la fumée chez vous ou non…)

Substances cancérigènes

• Les colorants ne sont pas tous cancérigènes, mais il est préférable de ne pas en consommer. Les plus dangereux, désormais interdits : le rouge Soudan, le brun Soudan, la chrysodine, ainsi que l'amarante;

• L'alcool fort, comme le calvados, peut causer le cancer de la bouche et de l'œsophage;

• Les nitrosamines, substances qui se forment à partir des dérivés nitrés, ont un rôle connu dans la genèse de certains cancers, en particulier ceux de l'estomac.

• Les dérivés nitrés sous forme de nitrites sont utilisés dans l'industrie alimentaire, comme agents de conservation;

• Les viandes et poissons fumés sont fortement cancérigènes en raison de la présence de substances nocives, les benzopyrènes que l'on retrouve à la surface de leur peau. Les huiles et les graisses alimentaires surchauffées engendrent les mêmes substances nocives. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas utiliser plusieurs fois la même huile; une précaution rarement prise par les restaurants offrant du fast-food…

L'acrylamide

Dans une étude, l'Administration suédoise de l'alimentation pointe du doigt une substance cancérigène, l'acrylamide, qui apparaît lorsque les féculents sont chauffés, comme lorsque l'on fait cuire du pain ou frire des pommes de terre. Les chercheurs n'ont toutefois pas évalué le risque apparent de cancer et les autorités sanitaires n'ont pas émis de recommandations.

L'acrylamide est connue pour être utilisée dans le traitement de l'eau potable et pour des applications industrielles. Elle peut provoquer le cancer chez des

personnes exposées à des taux élevés sur une longue période.

L'Administration suédoise de l'alimentation souligne que ses recherches confirment des découvertes similaires réalisées par l'université de Stockholm et pense que cette substance pourrait être responsable de plusieurs centaines de cancers sur les 45 000 recensés chaque année en Suède. (*Le Journal de Montréal*, édition du 27 avril 2002)

Pollution et cancer

Si le cancer semble en progression constante, il est également dû à plusieurs facteurs environnementaux : les herbicides, pesticides, le réchauffement de la planète, les dioxydes de carbone dégagés par les voitures, etc. Nous avons beaucoup plus d'influence sur la réduction de la pollution que nous ne le croyons. Notre consommation effrénée entraîne toute cette pollution. L'être humain a pollué davantage durant les 100 dernières années qu'il ne l'a fait dans les 1 000 années précédentes! Il faut cesser de consommer tout ce qui n'est pas nécessaire.

- En juillet 2001, l'OMS déclarait que la couche d'ozone s'était dégradée de 10 %, soit l'équivalant de trois fois la surface des États-Unis, laissant pénétrer les rayons ultraviolets, nocifs pour notre santé.
- Au Canada, les dermatologues ont annoncé en 2003 que 4 000 personnes vivaient avec un diagnostic de mélanome et qu'environ 23 % en mourraient.
- L'Association canadienne de dermatologie a estimé que 76 000 nouveaux cas de différents cancers de la peau se déclareraient en 2004, contre 58 500 en 1994, soit une augmentation de 30 %.

La terre brûle… nous aussi!

La réduction de la couche d'ozone, laissant pénétrer les rayons ultraviolets (U.V.) causera de plus en plus d'affections de tous genres : inflammation de la cornée, cataractes, vieillissement accéléré de la peau, cancers de la peau et même, réduction de l'efficacité du système immunitaire.

Le cancer de la peau toucherait davantage d'hommes que de femmes. Malgré la prévention faite principalement par les associations de dermatologues, les activités en plein air se multiplient et la protection demeure insuffisante. Les coûts importants imposés par les traitements de cette grave maladie en constante augmentation, devraient être pris en compte par nos gouvernements qui auraient tout intérêt à insister davantage sur la prévention.

Voilà ce que vous devriez faire, si vous pratiquez des activités à l'extérieur :

- éviter de sortir entre 11 h et 16 h;
- rechercher l'ombrage;
- appliquer un écran solaire de protection FPS 15, idéalement toutes les deux heures;
- porter des vêtements longs, particulièrement si vous avez la peau sensible;
- porter un chapeau à large rebord;
- porter des lunettes de soleil adéquates;
- surveiller les signes d'excroissance d'une tache de rousseur et de grains de beauté, ou encore, d'une lésion cutanée;
- éviter de vous maquiller car certains produits augmentent la sensibilité aux U.V.;
- ne pas utiliser d'accélérateur de bronzage.

Si vous fréquentez les salons de bronzage : sachez que l'OMS déconseille fortement les lits de bronzage artificiels, non pas parce que leurs rayons sont plus nocifs que ceux du soleil, mais bien parce qu'il y a danger de surexposition. (http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs261/fr/). Les réglementations gouvernementales concernant les salons de bronzage manqueraient de rigidité et certains appareils seraient beaucoup trop puissants, générant des rayonnements jusqu'à 5 fois plus intenses que le soleil du midi en Australie durant l'été!

Le cancer et les lignes à haute tension

Depuis plus de 30 ans, des scientifiques de divers pays étudient la probabilité que les lignes à haute tension puissent causer le cancer. Les opinions sont toujours divergentes, et rien n'a encore permis de prouver hors de tout doute qu'il faille se méfier des champs électromagnétiques causés par ces lignes. Mais on observe des données, qui, à mon avis, sont assez inquiétantes.

En 1979, une étude américaine dirigée par Wertheimer et Leeper maintenait que les taux de leucémies étaient plus élevés dans les secteurs résidentiels de Denver aux États-Unis, parce qu'ils étaient situés près de lignes à haute tension.

Au Québec, dans un secteur de Baie-Comeau regroupant 30 familles, 20 résidents sont décédés en 20 ans. Or, tout près, des lignes à haute tension jalonnent fièrement le réseau hydroélectrique de la Manicouagan. En mai 2004, ma marraine est décédée d'un cancer généralisé. Elle habitait cette zone. En 1994, mon cousin Guy, recevait un diagnostic de tératome malin métastatique. Il habitait également cette zone. Grâce au travail de plusieurs spécialistes, mais aussi grâce au jeune âge de Guy, à son esprit positif et à sa foi, il s'en est sorti. La société Hydro-Québec n'a pas encore effectué d'études sur ce territoire; il y aurait peut-être matière à le faire. Voyez en annexe le touchant témoignage de Guy.

Mis à part les secteurs où courent des lignes à haute tension, il faut considérer tous les champs électriques et magnétiques (CEM). Il s'agit de fréquences que l'on retrouve partout dans nos maisons, dans les fils électriques ou dégagés par

les appareils, tels : l'ordinateur, le téléviseur, le four à micro-ondes, etc., qu'ils soient en fonction ou non. Ce sont des champs à très basse fréquence, ce que l'on appelle en anglais *Extremely Low Frequency* ou *ELF*. Certains scientifiques reconnaissent que les leucémies infantiles et la leucémie lymphocytaire chronique seraient attribuables à l'influence des CEM sur la sécrétion de la glande pinéale de la mélatonine (hormone qui régularise les rythmes biologiques). La diminution de cette sécrétion nuirait à l'efficacité du système immunitaire et à sa capacité d'éliminer efficacement les cellules tumorales.

Au Québec, on dénombre 60 nouveaux cas de leucémie annuellement chez les enfants. Parmi les causes possibles, Claire Infante-Rivard, professeure à l'Université Mc Gill à Montréal, n'exclut pas la possibilité de mutation de certains gènes transmis par les mères exposées à des substances chimiques comme les pesticides, ou en moindre importance, à des radiations ionisantes causées par l'exposition aux champs magnétiques.

Eric Lemay, technologue en radiofréquence pour Santé Canada, affirme que plusieurs études concluent que les champs magnétiques ont des effets sur le cancer, mais qu'on ne peut le prouver scientifiquement, car les recherches en laboratoire ne sont pas arrivées à reproduire le phénomène par simulation.

L'OMS, dans un document publié en 1999, indiquait que des risques soupçonnés de cancer pouvaient être associés à des champs électromagnétiques. Elle indiquait par ailleurs que trop de données contradictoires émanaient des différentes études sur le sujet et qu'on ne pouvait donc en tirer des conclusions évidentes. Elle mentionnait également qu'il n'est pas impossible qu'à domicile, ces champs électromagnétiques influencent légèrement le risque de cancer, tant chez les enfants que chez les adultes. Enfin, l'exposition aux champs électromagnétiques chez les personnes qui travaillent près des lignes à haute tension ou des transformateurs pourraient augmenter leurs risques de développer des leucémies ou des tumeurs au cerveau.

Les dangers de la téléphonie cellulaire

Tous les jours, de nouveaux produits technologiques font leur entrée sur le marché, non essentiels et représentant un certain danger pour l'environnement et la santé. C'est le cas du téléphone cellulaire qui nous semble maintenant indispensable parce que les multinationales ont déployé tous leurs efforts pour nous donner cette impression, sans nous dire qu'il peut nuire à notre santé si on ne l'utilise pas adéquatement. Un jour, on dira de lui, comme de l'essence que l'on met dans les réservoirs nos gros véhicules 4 x 4 : « C'est dommage, ça pollue l'environnement, mais on ne peut plus s'en passer. » Et la publicité aidant, on en consommera encore d'avantage.

Saviez-vous qu'en Grèce, tout le monde possède un cellulaire? Imaginez, il y a 50 ans, notre environnement mesurait à peine 10 picowatts par cm2 dans les pays industrialisés. Aujourd'hui, les valeurs se sont multipliées pour atteindre de 1 million à 100 millions, selon les endroits!

Contrairement au four à micro-ondes qui piège ses ondes dans une enceinte métallique, le cellulaire émet directement ses rayonnements au contact de la tête.

Le personnel de maintenance qui doit travailler près des stations à relais de téléphones cellulaires, de même que les personnes de petite taille comme les enfants, sont sujets à absorber les plus fortes des fréquences qu'elles émettent, soit les hyperfréquences. Il semble que le rayonnement de ces fréquences joue un rôle de plus en plus sérieux sur la glande pinéale.

Il ne faut pas confondre le téléphone cellulaire avec le téléphone sans fil que l'on utilise à la maison. Celui-ci serait apparemment sans danger car il requiert une énergie dix fois plus faible que celle demandée par le téléphone cellulaire.

Prendre ses précautions

Tout ce qui est métallique réémet les ondes produites par le téléphone cellulaire. On trouve du métal notamment dans les poutres des grands immeubles, les boîtiers de montres-bracelets, les montures de lunettes, les boucles de ceintures. L'utilisateur d'un téléphone cellulaire ou même un individu qui se retrouve dans son environnement peut donc recevoir ces ondes.

Suite aux études en laboratoire du docteur en sciences Paul Lannoye, ces mêmes ondes électromagnétiques produiraient de nombreux troubles oculaires, tant chez l'homme que chez l'animal. Le cristallin subirait un vieillissement accéléré en raison de sa grande sensibilité.

Une étude épidémiologique auprès d'un personnel militaire aurait rapporté une multitude d'autres symptômes tels : céphalées, nausées, anorexie, fatigue, trouble de conduction cardiaque (perturbation sur l'électrocardiogramme), diminution de l'odorat et problèmes auditifs.

De plus, un rapport australien datant de 1996 a révélé que des citoyens habitant à 200 mètres d'une station à relais de téléphones cellulaires se plaignaient de divers troubles comme la fatigue chronique, un sommeil perturbé, une ménopause prématurée et des allergies multiples…

Selon le docteur Roger Santini[5], enseignant et chercheur à l'Institut National des Sciences Appliquées de Lyon, l'exposition aux hyperfréquences favorise l'augmentation des radicaux libres, ce qui peut mener au développement de certaines formes de cancers, tandis qu'elle diminue la mélatonine, risquant de provoquer d'autres graves maladies telles l'alzheimer et le parkinson.

Il est triste de voir à quel point nous sommes devenus dépendants de certaines technologies sournoises et susceptibles de diminuer notre vitalité et de détériorer notre santé. Sans jeter le cellulaire par-dessus bord, nous pouvons tout de même faire preuve d'un peu de sagesse dans son utilisation :

- S'assurer que notre domicile soit situé à plus de 300 mètres d'une station à relais;
- Ne pas utiliser lors de mauvaises transmissions;
- Ne pas utiliser dans des immeubles où la structure est fortement construite d'acier;
- Utiliser, lorsqu'il est possible de le faire, un téléphone mains libres;
- Ne pas porter à la ceinture de manière constante.

Bonnes nouvelles

Même si notre environnement se détruit chaque jour et nous agresse de mille et une façon, il existe des moyens de se prémunir du cancer, de façon générale, en renforçant notre système immunitaire. Certains aliments sont de véritables combattants face à des ennemis redoutables comme les chélateurs.

Les chélateurs sont de grosses molécules capables de capturer et d'emprisonner certains éléments jouant un rôle important dans l'immunité anticancéreuse. L'organisme est ainsi très diminué dans son rôle de défense. Parmi les chélateurs, on trouve des pesticides, de nombreux colorants et conservateurs, des médicaments, vaccins, etc.

Bien qu'ils ne présentent souvent pas une action cancérigène directe, ils n'en jouent pas moins un grand rôle en privant l'organisme de moyens de défense essentiels. Certains agents «mouillants» comme la lécithine maintiennent en suspension de nombreux produits toxiques et les empêchent de coller à la membrane cellulaire. La lécithine est présente dans tous les tissus du corps humain. Si on veut en ajouter à son alimentation, on consommera, entre autres, du soya, des jaunes d'œufs et des graines de tournesol.

[5] Docteur Santini, expert en pharmacologie et en toxicologie est l'auteur depuis 1979 de publications sur les effets biologiques des ondes électromagnétiques. Il est membre de l'Union Radio Scientifique Internationale (URSI), de la Bioelectromagnetics Society et de l'European Bioelectromagnetics Association. En collaboration avec la Mission Formation Continue et CAST.SA de L'INSA Lyon, il assure la direction scientifique de stages de formation sur les radiations non ionisantes. Il est également l'auteur du livre : Téléphones cellulaires – Danger?, publié en 1998, réédité en 2002.

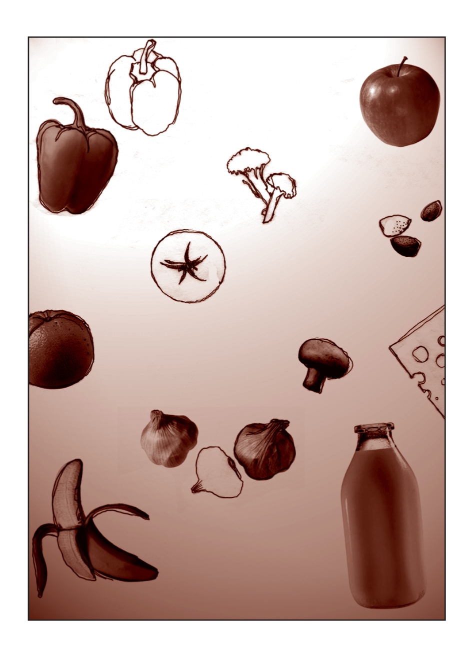
Le fer et le cancer

Le fer favorise la formation de radicaux libres, composés biochimiques qui brisent la structure cellulaire qui peut devenir maligne. Vous en trouverez dans le foie, les abats, les viandes rouges et blanches, les huîtres, pétoncles, palourdes, les légumineuses, les céréales entières, les légumes vert foncé, les fruits séchés, etc.

La vitamine C et le cancer

La tomate contient de la vitamine C. Cette dernière agirait contre la notrosamine ou d'autres substances cancérigènes (l'acide couramique et l'acide chlorigénique sont deux composés de la tomate ayant des propriétés antioxydantes). Ces propriétés se retrouveraient aussi dans la fraise, le bleuet, le poivron vert et la carotte. De plus, la vitamine C favorise l'absorption du fer. Une salade avec des légumes vert foncé, des palourdes, des tomates, par exemple, constituerait un apport en fer et en vitamine C extraordinaire.

En fait, tous les végétaux et les aliments de tous les groupes alimentaires, bien combinés et en quantité raisonnable, pourraient avoir des effets anticancéreux. On en revient encore et toujours à recommander notre bon vieux Guide alimentaire canadien. J'ajouterais que de connaître les propriétés des aliments en général nous aide à consommer intelligemment, sans que cela devienne une corvée.



La vitamine E et le cancer

Des études réalisées en Finlande sur une période de 10 ans ont permis de comprendre que les individus qui consommaient régulièrement des aliments

contenant de la vitamine E présentaient un plus faible risque de développer un cancer que les gens qui n'en consommaient pas. Ce puissant antioxydant ralentirait les effets dévastateurs des radicaux libres. On le retrouve dans les légumes vert foncé, les œufs, les noix, le soya, les huiles végétales de première pression, le germe de blé et les céréales entières.

Le cancer et le contrôle du stress

Il est conseillé de pratiquer la sophrologie, une thérapie par la relaxation qui peut comprendre : l'imagerie mentale, l'écoute de musique douce, la prière, les pensées positives, etc. La sophrologie permet :

- d'obtenir un apaisement psychique entraînant calme et maîtrise de soi;
- de découvrir son corps et de s'y sentir bien;
- d'acquérir une détente réparatrice avec accroissement des capacités vitales et suppression des tensions superflues.

Le cancer se guérit-il par l'alimentation?

Même si la chimiothérapie et la radiothérapie font beaucoup pour la guérison du cancer, il ne faut pas ignorer l'action bienfaisante des aliments santé.

Chez des cancéreux, on a étudié l'effet de l'ail. Son action stimulante sur le système immunitaire a en effet permis de détruire jusqu'à 140 % plus de cellules cancéreuses chez les personnes qui en consommaient que chez celles qui n'en consommaient pas.

Des recherches en laboratoire ont démontré que des éléments contenus dans certains fruits et légumes diminueraient la croissance des tumeurs, dont celles du pancréas, particulièrement mortelles. On parle de resvératrol, génistéine et quercétine.

Les raisins, les mûres et les arachides contiennent du resvératrol, un puissant antioxidant. Le resvératrol peut détruire les radicaux libres ou réduire les dommages qu'ils causent à l'organisme .

Les légumineuses, et particulièrement le soya contiennent de la génistéine, une isoflavone oestrogénique qui intervient dans la destruction des cellules tumorales.

La pomme

Comme le vieux dicton le dit : « Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours! »

La pomme contient de la quercétine qui détruirait de façon significative les cellules tumorales. Une étude a établi que les gens qui mangent des pommes et des oignons régulièrement couraient 20 % moins de risques de souffrir d'un cancer du poumon que les autres. En grande quantité, ce chiffre atteindrait 46 %!

Une autre étude ajoute que la pectine contenue dans la pomme protège contre les cellules en mutation. Sans compter, comme on l'a dit plus tôt, qu'elle abaisse le taux de cholestérol!

Une dernière étude a découvert un lien direct entre cette consommation de pommes et la fonction respiratoire : on dit que cinq pommes par semaine et plus protégeraient de la dysfonction respiratoire.

Le travail de deux scientifiques américains, qui consistait à réduire en poudre la pelure de la pomme, a révélé qu'un seul gramme de cette poudre contiendrait autant d'antioxydants que 220 grammes de vitamine C! (Jean-Benoît Legault, réseau Internet Protéus, d'après le *British Medical Journal*, édition du 8 février 2003)

Notre système immunitaire contre le cancer

Les cellules cancéreuses produisent une substance mucoïde qui les enveloppe, pour les protéger du système immunitaire. Celui-ci possède un arsenal qui peut parfois détruire ces cellules cancéreuses. Voilà toute l'importance de l'entretenir par différents moyens :

• Consommer des aliments antioxydants. Considérer également le bêta-carotène (dans la carotte), la broméline (dans l'ananas) et le lait de soya, qui ont tous la propriété de renforcer le système immunitaire;

• Gérer son stress et éviter les émotions négatives. Les émotions positives amélioreraient notre résistance aux infections. Prenez le temps de relaxer et de rire! Le stress provoque la sécrétion de facteurs chimiques comme l'adrénaline, qui affaiblissent le système immunitaire. Les chocs émotionnels sont bien entendu, négatifs.

• Sentir le chocolat et les fleurs. Oui, oui! Une étude dirigée par des chercheurs de l'université de Westminster, en Angleterre, a démontré que le simple fait de sentir le chocolat augmentait nettement nos anticorps. (*Le Journal de Montréal*, édition du 9 septembre 1999) Quant aux fleurs, c'est ma théorie personnelle, elles devraient produire le même effet. Et si ce n'est pas le cas, le repos psychologique que procure une promenade dans un jardin, dans un champ ou dans une forêt

devrait aider, de toute façon. Des moyens fort simples, pratiquement gratuits, que la médecine traditionnelle n'a pas intérêt à encourager, car ils ne génèrent pas de coûts!

La guérilla à l'œuvre

Voici comment fonctionne notre système immunitaire contre un ennemi potentiel (ce peut être aussi bien une cellule cancéreuse que le virus de la grippe) :

L'intrus se pointe. Il doit faire face à une armée de macrophages (cellules du système immunitaire). Il sera cerné et emprisonné. On le présentera ensuite aux lymphocytes T, des tueurs féroces qui se multiplient rapidement, et aux lymphocytes B, qui fabriquent des anticorps. Ensemble, ils le combattront et mémoriseront sa structure pour agir encore plus rapidement si quelques-uns de ses comparses décidaient de se pointer.

Fascinant, n'est-ce pas?

En bref

Lorsque l'on est atteint de cancer, il nous faut manger santé, et manger bio, si possible, pour éviter toute exposition aux pesticides; diminuer la quantité de viande consommée et mettre de côté les charcuteries; éviter les émotions fortes; pratiquer la pensée positive. Ah oui! L'activité physique stimule la production de lymphocytes T. Toutes ces mesures, qui peuvent sans doute aider à guérir cette terrible maladie, ne pourraient-elles pas aussi la prévenir? Comme on le dit souvent : Vaut mieux prévenir que guérir! (Cyr, *Santé*, septembre 1992 et http://www.cflri.ca/pdf/f/dr9210.pdf)

La myrrhe et le cancer : redécouverte de ses vertus thérapeutiques

« Utilisée en médecine depuis la plus haute antiquité pour lutter contre la douleur et même le cancer, la myrrhe était pourtant peu à peu tombée dans l'oubli… Les travaux de chercheurs du département des sciences des aliments de l'université de Rutgers, dans le New Jersey, viennent de remettre en évidence l'impact anticancéreux de cette résine extraite d'un arbre du genre Commiphora.

L'équipe de scientifiques a testé in vitro l'action d'un composé d'extrait de myrrhe (Commiphora myrrha) sur des lignées MCF-7 de cellules cancéreuses du sein. Leurs essais ont été couronnés de succès, puisque ce composé a détruit ces cellules. La myrrhe semble, en effet, capable d'inactiver la protéine BCl-2, un activateur de la croissance cellulaire qui induit également une résistance aux traitements anticancéreux classiques. Mais l'intérêt de l'inhibition de cette protéine ne se limite pas au cancer du sein, puisque BCl-2 est également surexprimée dans les cancers de la prostate, ainsi que dans de nombreux autres types de cancers.

Selon les chercheurs, l'action anticancéreuse de la myrrhe pourrait également s'expliquer par l'action d'autres composés qu'ils ne sont malheureusement pas encore parvenus à mettre en évidence. C'est la raison pour laquelle ils envisagent de poursuivre leurs recherches sur le potentiel anticancéreux de la myrrhe, en lançant des recherches sur l'animal » (Lysiane Brodin-Leny, *Journal of Natural Products 2001*, www.zoomcancer.com)

Heureusement, la science ne se penche pas que sur la recherche de médicaments de synthèse, mais sur les vertus des produits naturels. Pour la prévention des maladies et leurs traitements, nous pouvons encore effectuer nos choix en nous basant sur des informations de plus en plus accessibles, notamment par le biais d'Internet. Il faut cependant s'assurer que les sources consultées ne sont pas celles de charlatans prêts à nous vendre n'importe quoi! En ce qui concerne l'alimentation, les diététistes peuvent sûrement nous aider de manière honnête et efficace.

Chapitre V : Des drogues légales ou illégales

Selon Santé Canada : « Une drogue est toute substance autre que les aliments, qui est absorbée pour modifier la façon dont le corps ou l'esprit fonctionne. »

Le Centre L'Étape[6], précise, quant à lui : « Agissant sur le système nerveux central, l'usage abusif d'une drogue provoque des perturbations physiques et mentales ainsi qu'un état de dépendance et de tolérance. » (www.etape.qc.ca)

On distingue trois classes de drogues, selon leurs effets sur le système nerveux central : les stimulants, les dépresseurs et les perturbateurs. En voici quelques-unes :

Le café : un stimulant

Boire du café à la fin d'un repas ou même, à toute heure de la journée est presque devenu un rite, un prétexte pour inviter quelqu'un à discuter d'un peu de tout. Pourtant, même s'il est accepté par son apparence la plus innocente, il reste une drogue parce qu'il est un fort stimulant du système nerveux central.

Chaque année, les Canadiens consomment jusqu'à 15 milliards de tasses de café.

Le café est naturel et procure depuis des siècles des effets stimulants : il augmente la vivacité, procure un regain d'énergie, hausse la performance intellectuelle ou encore, sert d'antifatigue musculaire lors d'exercices physiques et ce, temporairement, bien sûr!

Malheureusement, toute bonne chose a ses limites. Consommé de manière abusive, le café fait grimper la tension artérielle, cause des brûlures d'estomac ou du reflux gastrique, perturbe le développement osseux, la grossesse, le développement du fœtus, augmente le cholestérol et accentue le risque de maux de tête et de migraines. Le café favorise l'anxiété, les bouffées de chaleur et empêche l'absorption du calcium en éliminant trop rapidement les électrolytes, par l'activité rénale accentuée. Ajoutons à cela que la prise de plus de trois cafés

[6] Le Centre L'Étape est un organisme communautaire à but non lucratif, situé au Québec, dans la MRC de Maskinongé. Il propose des services externes d'aide et de soutien à la réadaptation des personnes alcooliques ou toxicomanes en processus de réinsertion sociale et/ou professionnelle.

par jour peut rendre infertile.

Plus d'une dizaine de médicaments, tels les benzodiazépines, tricycliques, antibiotiques, médicaments de la thyroïde, corticostéroïdes et anovulants peuvent interagir avec la prise de café ou de caféine.

La caféine, un alcaloïde aux propriétés stimulantes que l'on retrouve dans les grains de café, est également présent dans les feuilles de thé, le cola, le chocolat, et dans des médicaments en vente libre comme certains analgésiques. (Adrien Gagnon, bulletin *Santé naturelle*, octobre 1999)

L'alcool : un dépresseur

Des recherches démontrent que, pris en faible quantité, l'alcool peut empêcher l'agrégation plaquettaire dans le sang, diminuant ainsi les risques de formation de caillots et les troubles à long terme de cardiopathie ou autres accidents vasculaires cérébraux. L'alcool aiderait également à réduire le taux de cholestérol sanguin.

L'OMS a effectué une étude sur les maladies coronariennes dans 26 pays et en est arrivée à la conclusion que les pays où l'on consomme plus de fruits et de légumes aux repas, accompagnés d'un verre de vin, couraient moins de risques de souffrir de maladies vasculaires cérébrales.

Bien sûr, il s'agit là d'une bonne nouvelle pour les amateurs de vin. Mais il faut prendre cette information avec sérieux. Le Guide alimentaire canadien conseille une seule consommation par jour, soit 150 ml de vin, 350 ml de bière ou 50 ml de spiritueux. Cette consommation devrait être prise lors d'un repas. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent s'abstenir complètement de boire de l'alcool.

Une consommation au-delà de ces normes peut entraîner divers problèmes : hypertension, hépatite et cirrhose, de même que certains cancers. L'alcool est déconseillé aux diabétiques ayant un taux de triglycérides élevé dans le sang, de même qu'aux personnes présentant un surplus de poids, car il contient beaucoup de sucre et de calories.

L'alcool pris abusivement

L'alcool peut devenir une drogue. Les personnes émotives devraient surveiller leur consommation et leur attitude face à l'alcool. En effet, on remarquera qu'après une première consommation, on se sent souvent détendu. C'est ce qui nous encourage à en prendre une autre (après tout, c'est légal!). Les timides ou les réservés commencent à « dire les vraies affaires ». L'agressivité est souvent au rendez-vous. Après quelques consommations, on s'endort pour quelques heures, mais on se réveille souvent malade physiquement et dépressif. Une autre consommation nous ramènera, se dit-on. Et on met le doigt dans un engrenage infernal.

Une personne alcoolique devient fortement diminuée physiquement et vit des troubles de plus en plus marqués d'adaptation face à la société. Les problèmes digestifs causés par l'alcool engendrent la destruction de cellules nerveuses qui se répercuteront jusqu'à la cirrhose du foie.

Le foie

Cette véritable usine chimique annexée au tube digestif, fabrique, accumule, modifie et excrète un grand nombre de substances riches en nutriments que le sang véhicule partout dans notre corps. Le foie régularise le métabolisme du glucose et des protéines et joue un rôle majeur dans la digestion et l'absorption des graisses. Il retient les déchets contenus dans le sang en les éliminant par ce que l'on appelle la bile.

Qu'arrive-t-il lorsque l'on surmène notre foie?

Les toxines, médicaments, les carences nutritionnelles, etc., peuvent tous affecter le fonctionnement de notre système hépatique et causer un grand désordre corporel, allant jusqu'à la détérioration du système nerveux central.

Peu de gens réalisent que la malnutrition causée par l'alcoolisme, par exemple, peut détruire le parenchyme hépatocellulaire, maladie que l'on appelle communément la cirrhose du foie. Heureusement, si elle n'est pas chronique, on peut espérer que le foie guérisse en reprenant plus de 70 % de sa capacité. Le foie est le seul organe du corps humain qui peut se régénérer de la sorte, suite à une nécrose, ou mort cellulaire.

Le foie et l'hypersensibilité

Les gens hypersensibles sur le plan émotionnel sont souvent victimes de désordres du foie, même lorsqu'ils s'alimentent convenablement. En effet, cette hypersensibilité peut amener le foie à fonctionner plus vite ou plus lentement. S'il fonctionne plus vite, il métabolise trop rapidement les aliments reçus. Dans ce cas, une personne affectée par ce désordre sera généralement trop maigre, même en mangeant suffisamment. Dans le cas contraire, si le foie fonctionne au ralenti, le corps stocke les graisses et, bien entendu, augmente le poids, malgré une alimentation convenable. Si une personne hypersensible abuse, en plus de l'alcool, son risque de développer des maladies du foie est augmenté considérablement.

Quelques mythes à briser concernant l'alcool :

• Il n'ouvre pas l'appétit, car il modifie la sécrétion gastrique;

• Il ne fait pas digérer, car il retarde l'ouverture du pylore qui commande l'évacuation de l'estomac vers l'intestin;

• Il ne nourrit pas;

• Il ne réchauffe pas, car il augmente la déperdition de chaleur par la dilatation des vaisseaux sanguins de la peau;

• Il ne désaltère pas. Il étanche la soif momentanément, mais elle réapparaît plus rapidement qu'avec la consommation d'une boisson non alcoolisée;

• Il ne s'élimine pas plus rapidement si on fait suivre sa consommation d'un bon café fort.

Une curieuse poussée de libido se présente assez souvent chez l'homme après quelques consommations. Malheureusement, l'alcool est le pire ennemi des performances sexuelles… car il abaisse le taux de testostérone, l'hormone sexuelle mâle.

Selon Mary Emanuélé, de la Loyola University Sfrich School of Medecine, en Illinois, la perte d'énergie sexuelle ne se limite pas au soir de la cuite, mais peut se prolonger bien au-delà. En effet, l'alcool peut affecter les nerfs responsables de l'érection et même détruire des cellules dans les testicules. L'alcool peut parfois conduire à l'impuissance permanente si la consommation abusive se prolonge sur une période de 5 à 10 ans.

Une étude réalisée par l'université d'Helsinki, en Finlande a démontré qu'une consommation de cinq bières entraîne un déclin de la production de sperme. Les spermatozoïdes produits ont également plus de difficulté à féconder un ovule.

L'abus d'alcool entraîne parfois des pertes de masses musculaire et osseuse pouvant mener à l'ostéoporose. Il peut aussi entraîner la féminisation des caractères, comme le développement des seins et l'élargissement des hanches. Ce phénomène serait causé par les dommages au foie qui métabolise les hormones sexuelles.

Chez la femme, même de faibles quantités d'alcool peuvent causer l'infertilité en supprimant le cycle normal d'ovulation.

L'alcool, tout comme le tabagisme, a des effets dévastateurs sur la peau, produisant un effet de vieillissement accéléré.

La cigarette : un stimulant

Vivre plus longtemps avec sérénité ou moins longtemps… dépendant! Quel sera votre choix?

Suis-je un modèle?



Source : Publication Santé et Bien-être social Canada

Voici une série d'énoncés qui pourraient éclairer votre réflexion si vous êtes aux prises avec la cigarette, essayez d'arrêter de fumer ou vivez avec un fumeur.

Le saviez-vous?

• Certains constituants de la fumée inhalée sont la cause d'un déséquilibre biochimique et hormonal. Ce déséquilibre provoque l'extraction du calcium des os, ce qui risque de mener, à long terme, à la dégénérescence des cellules osseuses, ce que l'on appelle : l'ostéoporose;

• Une fois inhalées, la fumée et la nicotine sont immédiatement véhiculées dans le sang et modifient les fonctions des systèmes respiratoire, gastro-intestinal, cardiovasculaire et nerveux;

• La nicotine fait baisser les endorphines du cerveau, provoquant un déséquilibre des analgésiques naturels du corps. Ce déséquilibre peut entraîner de l'anxiété et un état généralement dépressif;

• La nicotine fait monter le niveau d'adrénaline, affectant ainsi plusieurs organes de façon nuisible. Le cerveau étant alors exagérément stimulé, le fumeur peut souffrir de perte légère de concentration entre les prises de cigarettes;

• Le fait de fumer augmente le rythme cardiaque, ce qui demande au myocarde un effort supplémentaire;

• La nicotine favorise la fixation des molécules graisseuses sur les parois des vaisseaux sanguins (plaques d'athéromes) et accroît de 50 %, à long terme, les risques d'accidents cardiaques ou cérébraux ou la mort de tissus divers;

• La muqueuse des bronches est un tissu très sensible aux produits toxiques, ce qui expliquerait en partie l'agressivité d'un cancer comme celui du poumon;

• La noradrénaline, une hormone présente naturellement dans le cerveau, augmente de façon anormale avec l'assimilation de la nicotine. Dans ce cas, elle obligerait la contraction de tous les vaisseaux sanguins et pourrait les endommager. Et parce que la nicotine produit l'athérosclérose (le durcissement des artères), les risques d'anévrisme (dilatation des parois d'une artère) sont augmentés. La dilatation peut dégénérer à un point tel, que l'artère peut se briser, causant une hémorragie interne qui peut devenir fatale;

• Le fumeur pourrait souffrir graduellement de claudication intermittente (crampes musculaires aux mollets) parce que ses muscles ont davantage besoin de sang. Ses extrémités périphériques : mains et pieds, peuvent souvent devenir froides;

• La nicotine stimule la formation d'acide gastrique, rendant le fumeur susceptible de développer des ulcères à l'estomac;

• Fumer affecte la vitesse de guérison des plaies corporelles. La peau des fumeurs s'assèche, et commence souvent à rider plus tôt que prévu;

• Le tabagisme risque de provoquer l'impuissance chez l'homme. Les recherches montrent effectivement que la cigarette contribue à obstruer les artères et tous les vaisseaux sanguins en général. Un tel phénomène entraîne une diminution de l'irrigation sanguine du pénis. Il peut donc compromettre l'érection;



• Après plusieurs années de tabagisme associé à une alimentation riche en graisses et/ou au diabète et à la sédentarité, on assiste à une athérosclérose, favorisant la formation d'un caillot de sang ou embolie;

Tant que le caillot reste accroché à une paroi sanguine, il laisse passer le flux sanguin sans trop de difficulté. Mais s'il se détache pour aller obstruer plus loin un vaisseau ou une artère plus petite, il risque de laisser sa victime dans des conditions subitement critiques. On parle d'infarctus du myocarde ou d'accident vasculaire cérébral.

Si vous êtes fumeur, vous devriez consulter un médecin au moins une fois par année. S'il juge que vous faites partie des personnes à risque, il peut vous suggérer de prendre régulièrement un acide acétylsalicylique (Aspirine, Entrophen). Par ailleurs, s'il a détecté dans votre sang un caillot, il peut amorcer un traitement médical efficace, permettant de détruire ce caillot et d'éclaircir votre sang.

> Si vous êtes fumeur ou que vous venez tout juste de cesser de fumer, évitez d'entreprendre trop rapidement ou trop vigoureusement des activités physiques. Ménagez votre cœur!

La fumée secondaire et les bébés

Les femmes qui fument pendant leur grossesse donnent souvent naissance à des bébés plus petits. Le fœtus devient un fumeur passif, car il est FORCÉ de FUMER chaque fois que sa mère le fait. Les éléments vitaux, comme l'oxygène, sont directement transportés via le cordon ombilical pour alimenter la nouvelle vie humaine en croissance. Et puisque la mère vit de son accoutumance (état résultant de la consommation répétée d'une drogue et provoquant le désir de la renouveler), l'enfant qui se développe en son sein en subira inévitablement les conséquences. Même après sa naissance, il pourra souffrir durant un certain temps d'un sommeil agité, de coliques, etc., car il entrera, ni plus ni moins, dans une période de sevrage.

> L'Association médicale canadienne a prouvé que le bébé subissait étroitement les activités biologiques et psychologiques de sa mère : les bébés des fumeuses sont plus souvent prématurés et même à terme, ont souvent un faible poids à la naissance.

Par ailleurs, des chercheurs autrichiens ont découvert que la fumée secondaire attaquerait les défenses antioxydantes des enfants dont l'endothélium (couche de cellules qui tapisse l'intérieur des parois du cœur et des vaisseaux) pourrait devenir sensible. Cette sensibilité conduirait avec les années à l'athérosclérose, qui, elle, peut mener à la crise cardiaque. Plus l'enfant est exposé à la fumée secondaire, plus les risques apparaissent importants.

Le tabac augmenterait le risque de fausses couches, de malformations chez le fœtus et même le taux de mortalité chez les poupons. De plus, un enfant dont la mère fumait durant sa grossesse pourra développer des allergies, du fait que sa capacité immunitaire aura été altérée par l'assimilation répétée de substances alcaloïdes.

> On sait que la nicotine est un puissant excitant du système neurovégétatif et qu'elle produit physiologiquement un état d'alerte (stress) qui, à long terme, supprime l'activité immunitaire.

Les femmes qui associent la cigarette à la prise de contraceptifs sont plus enclines



à développer des maladies cardiovasculaires. Le risque de mortalités par 100 000 femmes dans la catégorie 35-44 ans est de 84,5 chez les fumeuses, contre 23 chez les non-fumeuses.

Les non-fumeurs qui vivent avec des fumeurs mettent leur vie en danger

Qu'est-ce que le tabagisme passif?

C'est la situation dans laquelle se trouve une personne qui ne fume pas, mais qui vit au contact quotidien d'une personne qui fume.

La fumée du tabac contient une quantité incalculable de poisons. On la considère comme une drogue qui tue... à petit feu, non seulement un fumeur sur trois, mais aussi des fumeurs passifs. La fumée aspirée par le fumeur est, malgré tout, quelque peu filtrée...

C'est le bout incandescent de la cigarette qui est définitivement plus toxique : le monoxyde de carbone, le benzopyrène, les nitrosamines, les métaux lourds, la nicotine, s'y trouvent en plus forte concentration. Le fumeur s'expose donc aux deux émanations; le non-fumeur se trouve tout de même dans la plus toxique des deux.

L'atmosphère d'une pièce à l'intérieur de laquelle vit un fumeur garde 75 % de la fumée toxique. La preuve? Dans les analyses d'urine de non-fumeurs vivant avec des fumeurs, on a retrouvé de la nicotine. C'est d'ailleurs à la suite d'une publication médicale révélant la présence de nicotine dans les urines de sujets ayant stationné dans des locaux où l'on fumait, que l'on a interdit l'usage du tabac dans les salles de cinéma.

Le risque de développer des irritations oculaires, pharyngées, nausées, est de 20 % plus élevé chez le fumeur passif que chez la personne vivant dans un environnement sans fumée.

Plus grave, on affirme dans un texte de loi australien du 7 février 1991, que la fumée respirée passivement par les non-fumeurs peut causer chez ceux-ci : cancers du poumon, crises d'asthme et autres maladies respiratoires…

Enfin, une étude menée par l'Association américaine du cancer révèle que les personnes n'ayant jamais fumé, mais vivant avec des fumeurs, présentent un risque accru de mourir d'une maladie cardiaque.

Le tabac et la radioactivité

Le tabac contient des éléments radioactifs, comme : LE POLONIUM ET LE PLOMB.

De 50 à 75 % du polonium et du plomb restent dans la volute de fumée et peuvent être absorbés par les poumons du fumeur passif.

Les phosphates des fertilisants utilisés pour la production du tabac sont très concentrés en URANIUM.

Pour le fumeur d'un paquet et demi par jour, les bifurcations des bronches reçoivent 8 rem par an, l'équivalent de ce que recevrait la peau avec 300 radiographies du torse durant cette période.

Quelques chiffres…

• En 2001, 5,4 millions de Canadiens étaient des fumeurs réguliers;

• Au Canada, un fumeur allume en moyenne 18 cigarettes par jour;

• 92 % des fumeurs canadiens ont déjà tenté d'arrêter de fumer;

• Depuis quelques années, le gouvernement canadien multiplie les efforts pour contrer le tabagisme sur son territoire : hausse de taxes sur les produits du tabac, publicité dissuasive sur les emballages de ces mêmes produits, mesures de contrôle pour décourager la vente aux mineurs, etc.;

• Au Québec, particulièrement, ces efforts ont donné de bons résultats, car selon le Conseil québécois sur le tabac et la santé, le taux de tabagisme chez les jeunes du secondaire a chuté de 6 % en 2002. Le Conseil attribue ce succès en bonne partie à la forte mobilisation des groupes antitabac de la province.

Quel type de fumeur êtes-vous?

Un psychologue américain, M. Prochaska, s'est amusé à établir le véritable portrait des fumeurs. Il les a divisés en cinq catégories :

• Le fumeur « précontemplatif » : il ne pense pas à cesser de fumer au cours de la prochaine année et voit même plusieurs avantages à continuer;

• Le fumeur contemplatif : il se pose des questions et a de fortes chances de cesser de fumer dans les six mois qui viennent;

• Le fumeur en préparation : a déjà réduit sa consommation.

• Le fumeur d'action : il est carrément décidé à cesser de fumer et a commencé son sevrage;

• Le fumeur de maintenance : il a arrêté de fumer depuis un certain temps, mais doit rester vigilant, car il n'est pas à l'abri d'une récidive. L'étape la plus difficile à franchir est le premier mois.

Un fumeur peut se vanter d'avoir cessé de fumer s'il n'a pas récidivé après un an.

Le secret pour devenir non-fumeur, c'est le temps! Il faut résister à la tentation assez longtemps pour affaiblir les envies physiques et psychologiques.

Période de sevrage

Oui, il y en a une, et elle est importante. Durant le premier mois, la personne qui fumait en moyenne 25 cigarettes par jour peut ressentir des étourdissements, des maux de tête, un affaiblissement général de l'organisme, de l'insomnie et la rage de grignoter.

Satisfactions tirées de la cigarette

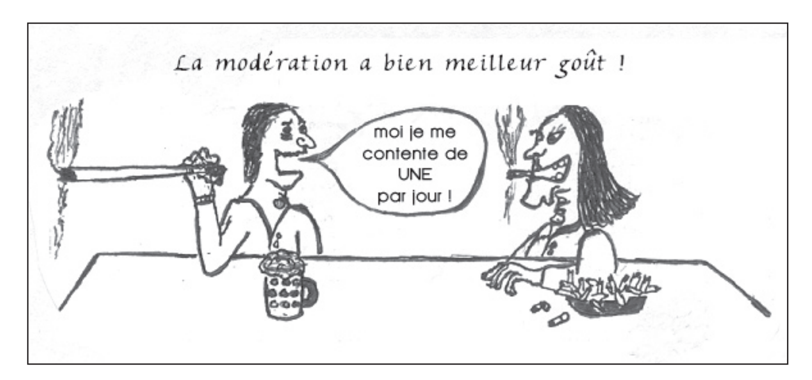
Tous les fumeurs ne tirent pas de la cigarette les mêmes satisfactions. Voici quelques précisions à ce sujet :

• Certains y recherchent la stimulation. Dans leur cas, il faut trouver une autre source d'énergie. Une marche active, par exemple, peut apporter cette stimulation à l'organisme;

• Certains fument pour s'occuper les doigts. Ils tireraient la même satisfaction s'ils manipulaient un crayon, un cure-dent, ou tout autre objet;

• Certains fument parce qu'ils y trouvent un réel plaisir. Ils auraient besoin de se trouver un hobby, une activité sociale ou physique plaisante;

• Certains fument parce qu'ils sont esclaves de la cigarette. Ce sont ces gens qui connaissent les pires symptômes de sevrage lorsqu'ils décident de cesser de fumer. Ils doivent faire preuve de beaucoup de volonté pour y parvenir;



• Certains fument par habitude. En prenant conscience de cette situation, ils peuvent cesser facilement de fumer;

• Certains fument pour ne pas trop manger. C'est un fait que la cigarette accentue le métabolisme. Dans le cas de ces gens, faire plus d'exercice physique leur permettra de brûler les calories en trop;

Le docteur Steven Potkin, professeur de psychiatrie et spécialiste en imagerie du cerveau à l'université de Californie, a conclu que les personnes hostiles seraient plus enclines à fumer. Oups! Cette conclusion semble un peu farfelue! Docteur Potkin ne généralise-t-il pas? En tout cas, selon lui, certaines personnes ayant ce trait de personnalité seraient « nées pour fumer » et auraient plus de difficulté à se défaire de la cigarette que celles qui ne l'auraient pas.

Cesser de fumer : les médecins démunis…

Le faible taux de réussite chez les personnes qui essaient d'arrêter de fumer peut devenir parfois décourageant. Aussi, plusieurs professionnels de la santé ne savent pas comment conseiller dans leurs démarches, ceux qui veulent dire adieu à la cigarette. C'est ce qu'ont révélé des membres du ministère canadien de la Santé, lors d'une conférence sur les maladies cardiaques.

Le cabinet du médecin demeure toutefois le meilleur endroit pour la diffusion d'informations concernant les méfaits du tabagisme. Selon Mme Louise Holt, représentant le Ministère, les médecins occupent une position unique pour influencer la population des fumeurs.

Une étude sur l'usage du tabac complétée en 1995 par les autorités canadiennes révèle que certains médecins ont renoncé à convaincre leurs patients de cesser de fumer. Plus de 75 % des fumeurs interrogés ont mentionné avoir consulté un médecin au cours de l'année, mais seulement 40 % d'entre eux affirment qu'il leur a conseillé d'arrêter de fumer.

Plusieurs fumeurs ont expliqué qu'ils ne recevaient pas un soutien adéquat de la part de leur médecin. Et seulement 30 % des médecins interrogés ont mentionné qu'ils croyaient être correctement formés pour conseiller les fumeurs qui veulent

dire adieu à la nicotine. Mme Holt soutient par ailleurs, que la plupart des fumeurs démontrent une réelle volonté de cesser l'usage du tabac et qu'au moins 50 % d'entre eux tentaient, chaque année, de le rayer de leur vie.

Plus de 600 000 Canadiens sont actuellement considérés comme des fumeurs à forte accoutumance, parce qu'ils allument plus de 25 cigarettes par jour…

À l'échelle internationale

Une étude de l'OMS a démontre à quel point la guerre au tabac est devenue urgente.

Selon ses statistiques, quelque 1,1 milliard de fumeurs grillent 6 trillions de cigarettes chaque année. Les décès reliés au cancer qui s'élèvent actuellement à 3 millions par année, devraient plus que tripler au cours des quatre prochaines décennies.

On mentionne également que les compagnies de tabac, loin d'avoir jeté la serviette, se déplacent dans des régions du monde où elles peuvent offrir des emplois et des occasions d'utiliser leurs produits.

Les fumeurs et le système de santé canadien

Malgré toutes ces informations sur les effets néfastes de la cigarette, je dois ici ouvrir une parenthèse et me porter à la défense des fumeurs sur un point. Je trouve aberrant d'entendre régulièrement dans les médias que ce sont eux qui sont responsables des coûts exorbitants du système de santé canadien.

Même s'ils ont leur part de responsabilité, les fumeurs ne représentent pas la totalité du problème et l'on peut associer une multitude d'autres causes à cet endettement : une administration médicale abusive, des gonflements de coûts, des iniquités salariales, de l'acharnement thérapeutique qui fait jouir la grande industrie pharmaceutique, etc.

Notre système de santé coûte cher et nos choix de société, aussi : que l'on pense seulement à nos personnes âgées, accablées par des maladies multiples et que notre système de santé s'acharne à rétablir maladroitement, afin de les accompagner jusque dans leur tombe, plus démunies que jamais… En attendant ce moment, nous leur offrons un niveau de vie discutable et lorsqu'elles deviennent trop malades, nous les entassons dans des centres d'accueil...

La criminalité, la surconsommation des biens matériels, l'endettement des particuliers, les mauvais choix de vie causent bien des problèmes de santé et coûtent cher, aussi.

De plus, puisque la cigarette est légale, il faut bien accepter que des personnes, même informées des méfaits du tabac restent libres de fumer, si elles le

désirent!

Avant d'envoyer à la potence des gens qui, malgré cette mauvaise habitude de fumer, contribuent ou ont contribué bien plus à notre société que bien d'autres gens farfelus ou malhonnêtes, nous devrions, tous et chacun, faire notre propre examen de conscience.

Qu'est-il arrivé à cet adolescent qui s'est mis à fumer dès l'âge de 13 ans? Des parents absents? Un besoin d'identité et d'appartenance? Un apprentissage erroné des effets toxiques de la chose? Une impression d'invulnérabilité à un âge précoce ou encore, un besoin de s'affirmer et de dénoncer l'injustice d'une société adulte qui se dit MATURE?

Nous ne sommes pas à la veille d'anéantir le petit monde des fumeurs… D'ailleurs, nous avons presque tous fait l'essai, un jour ou l'autre, de cette drogue, de cette béquille. Continuons donc de sensibiliser les fumeurs aux causes et aux effets du tabagisme, mais ne leur jetons pas la pierre.

Prenons donc le temps de réfléchir et de nous détendre. Notre usage de béquilles, de drogues, nos problèmes de santé diminueront de moitié!

Pour conclure sur ces substances légales dont nous venons de parler, disons qu'il n'existe pas de drogues mineures, ni de drogues douces. La cigarette est une drogue, l'alcool peut en devenir une si on n'y prend pas garde et le café aussi. Elles sont légales, mais peuvent causer de graves dommages au corps et au cerveau lorsque l'on en devient dépendant.

Les substances illicites

Selon l'OMS, la toxicomanie :

« cause un état de dépendance physique et psychique, crée un besoin irrésistible, évolue à l'augmentation irrésistible, cause la dénutrition et l'atteinte progressive des fonctions vitales. »

Le chemin de la drogue passe par la première cigarette de haschisch ou le premier tube d'amphétamine.

Le cannabis : un perturbateur

Le *Cannabis sativa indica* est une plante qui contient plus de 400 substances chimiques. À partir du cannabis, on produit : la marijuana (« pot » pour les Québécois), le haschisch et l'huile de haschisch.

Comme la plupart des plantes, le cannabis est un mélange complexe de composés biologiques actifs. La concentration des ingrédients peut varier considérablement d'un échantillon à un autre, en fonction des conditions dans lesquelles la plante a poussé, de ses caractères génétiques et de son traitement après la récolte. Le THC (delta-9 tétrahydrocannabinol) est le principal composant psychoactif des drogues faites à base de cannabis. Quand le cannabis est fumé, le THC passe dans le sang par le biais des poumons en l'espace de quelques minutes.

Le cannabis est donc, sans aucun doute, une plante toxique.

• Son usage intensif provoque l'apparition de symptômes psychotiques ou paranoïdes, une perte de motivation, et surtout, une diminution des capacités d'apprentissage;

• Même consommée en petites quantités, la drogue affaiblit la mémoire à court terme, d'où la déformation de la perception du temps;

• Chez l'adulte qui cesse de la consommer, ces effets disparaissent. Il en va autrement chez l'adolescent : les hallucinogènes psychédéliques (cannabis, acide, PCP, mescaline, etc.) affectent l'apprentissage et laissent des séquelles d'ordre psychique;

• Contrairement à l'alcool et à la caféine, l'élément actif du THC n'est pas soluble dans le sang et s'accumule dans les tissus pour quelques semaines. Pendant ce temps, il modifie les équilibres hormonaux : baisse de testostérone et diminution du nombre et de la qualité des spermatozoïdes chez l'homme, perturbation du cycle reproductif chez la femme. Ces troubles hormonaux inquiètent les spécialistes de l'adolescence. De plus en plus de jeunes commencent à consommer des drogues dès la préadolescence et parfois même plus tôt;

• Le cannabis est le plus souvent séché, roulé dans du papier et fumé. Au Québec, on appelle cette petite cigarette un « joint ». La fumée de cannabis contient 50 % plus de goudron que les plus « fortes » cigarettes courantes. Elle contient également 5 % plus de benzopyrène, le plus violent des cancérigènes associés au tabac. Et parce qu'ils fument leur « joint » jusqu'au dernier millimètre, les fumeurs retiennent un volume de benzopyrène équivalent à celui contenu dans cinq cigarettes de tabac régulier;

• Un fumeur régulier de cannabis serait plus sujet aux maladies infectieuses;

• On soupçonne une diminution de l'efficacité des lymphocytes T, cellules responsables de la lutte contre le cancer, chez le fumeur régulier. De plus, on estime qu'une consommation régulière et exclusive de cannabis est susceptible de provoquer des cancers de la bouche, de l'œsophage et du larynx. Enfin, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale de Paris indique que les risques seraient également augmentés de développer des cancers du poumon chez les moins de 45 ans;


drogue

• Le cannabis rend généralement joyeux, détendu et insouciant, mais peut aussi donner le sentiment de perdre le contrôle, ce que l'on appelle un *bad trip* (état de panique) ou « mauvais voyage ». Cet état pourrait amener à un accident déplorable, voire mortel si la victime se trouve dans une situation où toutes ses facultés sont requises (la conduite d'un véhicule, par exemple). Si on veut aider une personne en état de *bad trip,* on l'encouragera à prendre de grandes respirations. Il ne faut surtout pas essayer de ramener à son esprit des idées ordonnées, car cela ne ferait qu'augmenter son angoisse. Si la victime communique des problèmes, il faut l'écouter avec sympathie et l'amener graduellement, calmement, à discuter d'autres choses plus apaisantes;

• Les effets physiques secondaires des hallucinogènes peuvent causer des nausées, des douleurs abdominales et des maux de tête;

• Les récepteurs du THC sont liés à l'appétit et créent des fringales pouvant amener des troubles alimentaires chez le consommateur régulier. (www.santecanada.ca)

Une étude récente révèle que les dangers liés à la consommation de cannabis sont plus élevés que durant les années 1960. Le cannabis serait en effet 15 fois plus fort, avec un taux de plus en plus important de THC. Il ne faut donc plus se fier aux études de cette époque qui minimisaient les effets nocifs du cannabis.

Légalisation du cannabis pour usage thérapeutique

En 1969, le gouvernement canadien nommait une commission d'enquête concernant l'usage des drogues à des fins non médicales. En 1973, le rapport de la commission Le Dain recommandait la dépénalisation de la possession et de l'usage des drogues. Heureusement, le gouvernement n'y donna pas suite. Le débat ne s'est jamais vraiment éteint et on parle encore aujourd'hui de décriminaliser le cannabis.

En novembre 2000, sur le site Web de Cybersciences, j'ai participé à un forum de discussion sur les avantages et désavantages d'une éventuelle légalisation de cette drogue dite « douce » au Canada :

M. X, un des internautes participant à la discussion, suggère que des recherches sérieuses soient faites afin que le cannabis soit distribué aux malades et utilisé au maximum de ses possibilités. Il explique que les malades pourraient être bien informés des doses à prendre, de la fréquence des consommations. Il ajoute que la drogue douce devrait être légale parce que la population majeure (18 ans) serait capable de faire des choix, capable de se conformer aux lois sur les facultés affaiblies, etc.

M. X justifie son point de vue en alléguant que le cannabis est fumé depuis des millénaires et que ce n'est pas demain la veille que les humains vont arrêter d'en consommer. Il croit que l'on devrait réglementer, plutôt que de réprimer les

gens. Il compare le cannabis à l'alcool, ce qui est erroné, car si un verre de vin est bénéfique pour la santé, il en va autrement pour un « joint de pot! » Le joint de pot est toxique sur tous les plans. Un verre de vin n'empêche personne de travailler, un joint, oui. Un verre de vin est bénéfique pour les artères. Un joint est une cigarette sur laquelle on tire avec frénésie.

Je lui ai donc répondu à peu près ceci :

« Il y a beaucoup trop de monde dans la vie qui discutent de sujets qu'ils connaissent plus ou moins.

Ce n'est pas parce que la médecine annonce par le biais des médias qu'elle est favorable à l'exploitation de cette drogue dite « douce » dans le cadre de traitements de maladies graves, qu'il faut se mettre à la cultiver sans réserve… Et puis, sous surveillance, elle est prescrite à une certaine clientèle qui va peut-être se permettre de fumer en public pour reproduire une image déjà controversée (par exemple celle du parti politique Bloc Pot au Québec).

Il ne faut pas croire qu'à 18 ans, un enfant vient d'atteindre sa pleine maturité, tout d'un coup! On dit souvent qu'un adulte atteint cette pleine maturité vers la trentaine. Est-ce qu'un jeune de 18 ans pourrait doser la fréquence de ses consommations aussi bien qu'un adulte dans la trentaine?

Je travaille depuis assez longtemps dans le milieu médical pour connaître les dommages que peuvent provoquer plusieurs drogues chez les jeunes, comme chez les adultes. Une consommation divertissante, qui a pu sembler banale au départ, est devenue au fil du temps une béquille chez l'individu carencé ou vivant certains désordres sur le plan affectif. J'ai vu tant de jeunes hypothéqués par des consommations à long terme de drogues : comportements sociaux inadaptés, léthargie, déficit de l'attention, troubles de mémoire, idéation paranoïde, etc. »

Pour ce qui est des croyances voulant que les gens non dépressifs ne courent pas de risque de développer de sentiments désagréables ou de dépression avec la consommation de cannabis, j'ose rappeler qu'il fait partie de la catégorie des drogues dépressives. En effet, le plaisir qu'il procure peut aller jusqu'à l'euphorie à force de consommer. Le consommateur, lorsqu'il « dégèle », tombe nécessairement de haut et peut être enclin à la dépression.

Faux débat

Quand un Nord-Américain tente de justifier la consommation de cannabis par le fait qu'il est fumé depuis des millénaires et qu'il n'est donc pas nocif pour la santé, je réponds ceci :

Justement, notre culture n'a rien à voir avec la culture orientale d'où il provient. De plus, si on le fumait il y a des millénaires, c'était au cours de cérémonies religieuses, de rites sacrés sous le contrôle des autorités dominantes. On ne

pouvait pas parler de dépendance à ce moment-là. Ce n'est qu'à la fin des années 1500, avec le développement de la navigation, que la drogue (surtout l'opium) a commencé à se répandre dans le monde et est devenue un commerce extrêmement payant. On a sorti la drogue de son contexte religieux et de son contrôle et la dépendance s'est graduellement installée. (www.reseauvoltaire.net/article8751.html)

Aujourd'hui, en Orient comme en Occident, elle est devenue un fléau. Les jeunes et les moins jeunes ne sont pas conscients de cet immense pouvoir économique et se fient aux petits revendeurs ou à leurs copains qui leur « enseignent » qu'« il n'y a rien là ». Le débat est faux, puisqu'il émerge de gens qui ne connaissent pas l'histoire de la drogue, les enjeux économiques qu'il y a derrière et ses véritables répercussions sur la santé.

Consommation à la hausse

L'Institut national de la santé et de la recherche médicale de Paris, après enquête, annonçait ceci en 2001 : « De toutes les drogues illicites, le cannabis demeure la drogue la plus consommée. »

De son côté, la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal publiait en 1999 une étude révélant que la consommation du cannabis est en augmentation chez les jeunes occidentaux, qui en prennent au moins une fois dans leur vie. Environ 24 % des Québécois âgés de 15 à 19 ans avaient consommé du cannabis au cours des 12 mois précédant l'enquête.

Dans l'Outaouais, une étude effectuée en 1996 révélait qu'un jeune sur quatre consommait du cannabis, que 70 % avaient été initiés avant l'âge de 16 ans et 20 % avant l'âge de 13 ans!

Fait rassurant : Au Québec, l'immense majorité de jeunes qui consomment de façon occasionnelle du cannabis ne touchent pas aux drogues dures.

Le pot rend les psy nerveux

(journal *La Presse*, édition du 6 juillet 2002)

Lors d'une conférence sur le cannabis qui s'est tenue à Montréal dans le cadre du congrès du Collegium Internationale Neuro-psychopharmacologicum, plusieurs études ont été citées, dont celles-ci :

Une recherche menée en Suède à la fin des années 1980 auprès de plusieurs milliers de recrues de l'armée, montrait que ceux qui fumaient plus de 20 joints par an couraient 3,5 fois plus de risque de souffrir de psychose ou de schizophrénie, des maladies dont souffrira 1 % de la population à un moment ou à un autre de sa vie. On ne croit toutefois pas que le cannabis cause la schizophrénie à proprement parler, mais peut l'activer chez des gens ayant déjà une susceptibilité

à la développer.

Selon un psychiatre de l'université Yale, aux États-Unis, c'est un peu comme le déclenchement d'une crise cardiaque chez un adulte de 50 ans qui pelletterait de la neige en fournissant un trop grand effort. Ce n'est pas la neige qui est responsable, mais bien la maladie cardiaque déjà présente, et non diagnostiquée.

Une étude de laboratoire révélait que le THC, l'ingrédient actif du cannabis, induit temporairement des symptômes très comparables à la schizophrénie, comme la paranoïa, la désorganisation, la grandiosité, le retrait affectif, la démotivation, l'absence de conversation spontanée, des problèmes cognitifs et de mémoire.

Certaines compagnies pharmaceutiques tentent actuellement de mettre au point un médicament antipsychotique pour les schizophrènes qui ne peuvent s'empêcher de fumer.

Même si l'âge des premières expériences avec le cannabis semble avoir diminué, une étude du Centre sur la toxicomanie et la santé mentale de Toronto indique que l'âge des adeptes du cannabis a grimpé depuis les deux dernières décennies. Basée sur des interviews par téléphone auprès de 2 627 adultes de plus de 18 ans, l'étude révèle que l'âge moyen de ceux qui admettent fumer un joint de temps en temps était de 25,6 ans. Selon une autre étude, ce chiffre aurait grimpé à 31,1 ans, en 2001.

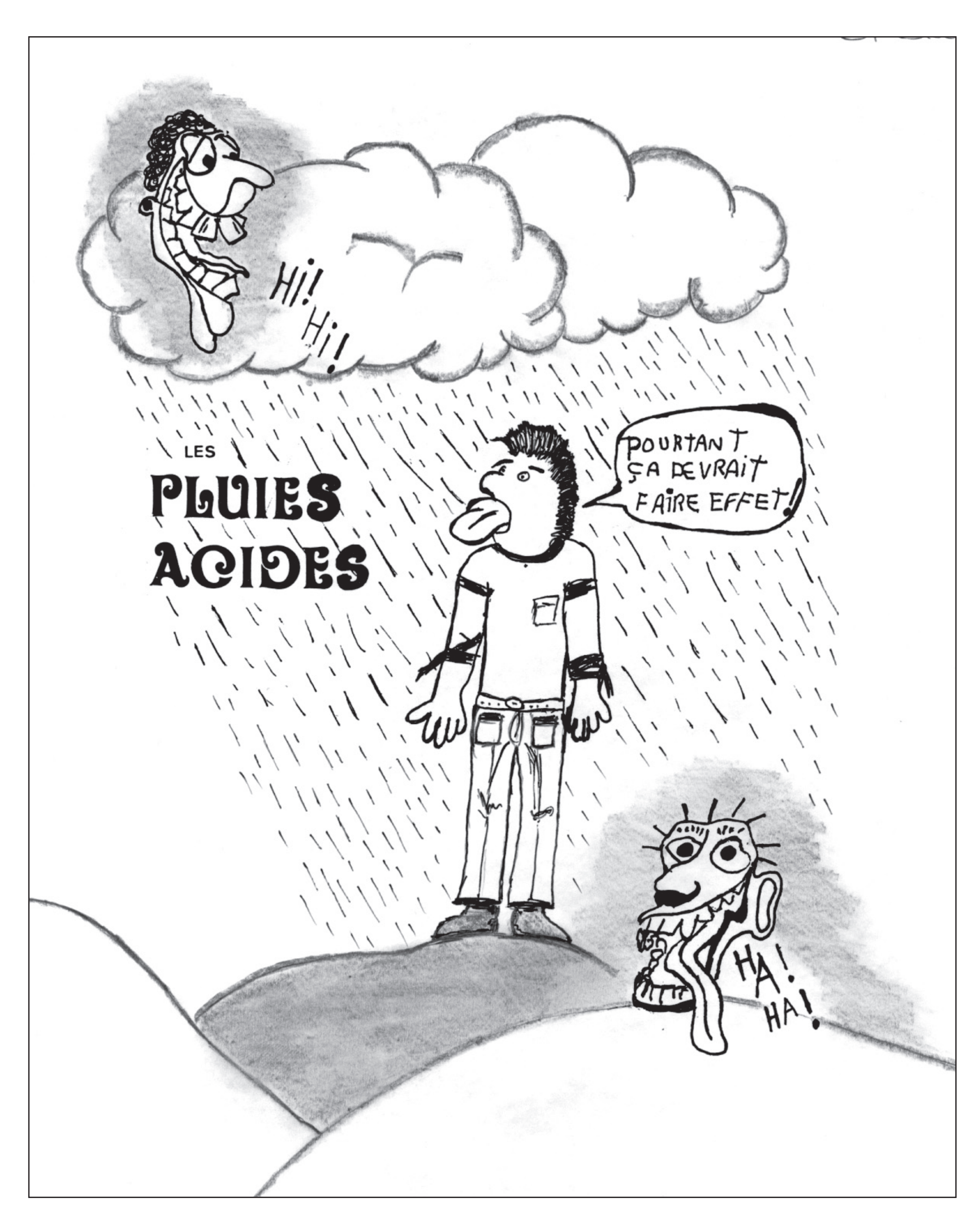
Les nouvelles drogues au Québec

L'explosion de la popularité des drogues de synthèse, utilisées notamment dans les *party rave* et dans les clubs *after hours* oblige les intervenants à tirer la sonnette d'alarme.

En mai 2001, le CPLT (Comité permanent de la lutte à la toxicomanie) relevant du ministère québécois de la Santé et des Services sociaux publiait une étude intitulée « *Les nouvelles drogues au Québec* » visant à faire le point sur les nouvelles drogues ou les anciennes redevenues à la mode, souvent sous une autre forme. (www.cplt.com)

L'**ECSTASY ou MDMA** est un hallucinogène **perturbateur**, anorexigène aux propriétés désinhibantes, qui stimule la communication (il a déjà été utilisé comme « sérum de vérité » en 1950 dans l'armée...)

Principalement, l'Ecstasy provoquerait l'altération de la perception du temps ainsi que la diminution des craintes et de l'agressivité. Son effet s'apparenterait à celui de l'acide, une autre drogue de synthèse très à la mode dans les années 1970. Appelée aussi « pilule de l'amour », elle génèrerait surtout une hausse de la sensualité et du désir de toucher et d'être touché. Pourtant, elle peut occasionner des troubles érectiles chez l'homme et empêcher l'orgasme chez la femme.



Puisque l'Ecstasy diminue les performances sexuelles sans neutraliser la libido, le Viagra apparaîtrait comme substance de choix pour pallier aux difficultés érectiles chez l'homme. Mais le cocktail de ces deux produits peut provoquer une crise cardiaque.

Ceux qui consomment de l'Ecstasy ne ressentent ni la soif ni la fatigue. C'est pourquoi les « ravers » l'utilisent pour pouvoir danser pendant des heures. Ils demeurent sourds aux signaux d'alarme de leur organisme et souffriront de

différents déséquilibres psychophysiologiques.

« Les gens qui consomment de l'Ecstasy souffriront la plupart de troubles de mémoire, d'une volatilité de l'humeur, des troubles du sommeil » révèle Claude Rouillard, professeur et chercheur à l'Université Laval, à Québec.

À long terme, l'Ecstasy perturbe le sommeil, cause l'hypertension et les crampes musculaires, provoque une insuffisance rénale et favorise un état général dépressif et anxieux. Certains auront même des idées suicidaires.

Les **AMPHÉTAMINES** et la **MÉTAMPHÉTAMINE**, des **stimulants** connus depuis plusieurs décennies, sont inclus dans les nouvelles drogues parce que, peut-être un peu délaissées, elles reviennent en force sur la scène « rave », dans le but de soutenir l'activité motrice.

Le **GHB**, **un dépresseur** appelé communément « la drogue du viol » incite aux pratiques sexuelles sans discernement et serait même populaire chez certains culturistes parce qu'il aiderait à métaboliser le gras et favoriserait l'augmentation de la masse musculaire.

Le **ROHYPNOL**, **un dépresseur,** fait partie de la famille des benzodiazépines et aurait des effets comparables au Valium, multipliés par 10. À court terme il augmenterait et prolongerait les effets de la marijuana ou de l'alcool. Il peut provoquer des pertes de mémoire, d'équilibre et même, mener à la perte de conscience.

La **KÉTAMINE**, un hallucinogène **perturbateur** dont la formule ressemble chimiquement au PCP, est une drogue de synthèse connue. Elle procure des effets psychédéliques, elle altère les sens et abolit la douleur. À faible dose, elle augmente le rythme cardiaque. À forte dose, elle peut produire des problèmes de respiration. Elle est extrêmement dangereuse en combinaison avec l'alcool, le Valium ou le GHB.

Le **CRACK**, un **stimulant** fait à partir de cocaïne, stimule le système nerveux, mais de manière encore plus puissante que cette dernière. Malheureusement, il peut être attirant pour les jeunes, car beaucoup moins cher que la cocaïne. Mais la dépendance s'installe beaucoup plus rapidement, soit en quelques jours seulement. Le comportement d'une personne dépendante devient complètement déraisonnable. Elle peut commettre des vols avec violence, même si son caractère est habituellement doux. La désintoxication est difficile et la sensation de manque reste pendant plusieurs mois, parfois pendant des années.

Ses effets sont les mêmes que ceux de la cocaïne. À court terme : sensations d'euphorie, de puissance, d'exaltation, suivies de nausées, transpiration ou frissons, augmentation ou diminution de la pression artérielle, etc. À long terme : paranoïa, violence, perte d'appétit, risque de convulsions, etc.

Des études récentes laissent croire que les séquelles liées à l'utilisation des drogues de synthèse sont perceptibles même après plusieurs années sans consommation. Le mélange de différentes drogues ou de drogue avec alcool, ne peut qu'empirer les choses.

À Montréal, on se dit dépassé par le phénomène. Les clubs *after hours*, dans lesquels les gens dansent toute la nuit sous l'influence de drogues (qui leur sont souvent vendues à des prix très bas) ne sont pas assez visités par les autorités policières. De plus, chaque fois que des intervenants discutent avec ce type de consommateurs de drogues, ils constatent qu'ils sont peu informés et donc peu conscients des dangers qu'ils courent.

Abus contre la santé!

C'est incroyable, comme le sentiment « Wood Stock » ou la recherche intense de liberté est demeuré dans notre société actuelle, allant même jusqu'à l'insouciance! Comment vont survivre les générations futures, dans un monde où la discipline et la responsabilisation individuelle et collective auront disparu?

Il est étonnant de constater qu'à une époque où la science est si évoluée, l'information à portée de main, les gens peuvent encore s'en remettre à la pensée magique. On est en santé, donc, on peut abuser d'un peu de tout. Et quand la maladie, physique ou mentale survient, on est surpris!

Notre système de santé est surchargé de gens qui ont manqué le bateau par insouciance et ont cru naïvement qu'ils pourraient ensuite le rejoindre à la nage! Et il faut les repêcher et les traiter avec bienveillance… On ne les laissera pas à leur détresse, mais cela devient frustrant à la longue.

Je demande où sont passés les défenseurs de la VIE, les gens qui respectent encore l'intégrité humaine afin de sauvegarder la santé, le bien-être physique, moral et intellectuel de nos enfants? Je demande encore : Comment protéger les petits comme les grands des violeurs de conscience qui jurent qu'un « joint de pot » ne peut pas les entraîner dans autre chose?

Comment réveiller les gens qui croient encore qu'un joint, un verre d'alcool, une cigarette, ne peuvent pas créer l'accoutumance? Certains, bien sûr, sauront ou pourront se modérer, mais ce n'est pas le cas d'un grand nombre. Malheureusement, c'est surtout à l'adolescence ou au début de l'âge adulte que l'on commence à consommer ces substances, alors que l'on se croit invincible et éternel.

Mais à ceux qui sont d'âge moyen ou d'âge mûr, je dis ceci : arrêtez de jouer à l'autruche et de vous inventer un paquet de défaites qui protègent vos habitudes immatures. Faites-le pour votre propre santé et pour donner l'exemple. Car les enfants d'aujourd'hui vous observent et reproduiront plus tard vos comportements malsains.

Nos jeunes sont vulnérables

La drogue peut sembler un excellent moyen de prendre du bon temps, de faire taire un sentiment de détresse intérieure, une grande timidité, une quête de son véritable moi. Pourtant, il est bien clair qu'elle ne mène nulle part, sinon à une vie misérable. Toutes nos forces et convictions peuvent devenir paralysées par son pouvoir sombre. Consommée sous quelque forme que ce soit, elle fait obstacle à l'intégrité de la santé. Quelques années comme infirmier et intervenant dans le milieu m'ont convaincu qu'elle peut causer des dommages irréparables à la santé physique et psychologique.

Il serait important que les gouvernements mettent encore plus d'emphase sur la prévention et investissent davantage dans les ressources d'aide aux jeunes; que le système judiciaire impose des peines plus lourdes aux petits et gros vendeurs de drogue. Nos intervenants de première ligne : parents, enseignants, personnel médical ne se sentent pas suffisamment soutenus lorsqu'ils tentent d'aider un jeune aux prises avec la drogue.

J'aimerais dire aux jeunes et aux moins jeunes à qui la vie semble sans issue parce qu'ils vivent différents problèmes (dysfonctions familiales, complexes, solitude, difficultés à l'école, pas d'intérêt pour aucune activité, aucune idée de choix de carrière, etc.) :

Il n'existe aucune solution miracle. Les drogues sont dangereuses. Et tu ne peux prendre conseil sur tes amis, car eux-mêmes ne sont pas conscients des réels dangers de la drogue. Même si tu te sens dans une impasse aujourd'hui, continue de marcher, car tu vas trouver ta vraie identité et ta force de bâtisseur, si tu persévères à écouter ceux qui connaissent la bonne route.

Crois en l'infini, crois en tes possibilités, exploite tes talents. Si le rêve d'une vie meilleure te semble inaccessible, dis-toi bien qu'une maison se bâtit planche par planche. Tu rencontreras inévitablement des obstacles, mais le défi de la vie, c'est justement de les surmonter pour que tu finisses par bâtir cette maison à ton goût. Elle ne sera sans doute pas parfaite, mais tu t'y sentiras bien. Tu feras des erreurs, tu trébucheras, mais avec courage, tu devras te relever et continuer. La vie est un perpétuel apprentissage. Il viendra un jour où tu comprendras qu'elle est un miracle «naturel » que l'artificiel ne remplacera jamais. Au contraire, il ne peut que le détruire.

Chapitre VI : Adultes d'aujourd'hui et de demain

La morale au service du moral

La morale, dont on parlait si souvent autrefois, est maintenant devenue taboue. On parle maintenant d'éthique. Ce qui, selon le dictionnaire *Le Petit Robert*, édition 2003 est synonyme… La morale (ou l'éthique) est «la science du bien et du mal; théorie de l'action humaine en tant qu'elle est soumise au devoir et a pour but le bien. »

Notre société a établi des règles qui, dans les grandes lignes, visent le respect de chaque être humain dans son intégrité. Mais il y a des milliers de façons d'interpréter ces règles, selon notre personnalité, notre compréhension des choses, notre éducation, la maîtrise de nos émotions, etc. C'est pourquoi, il devient difficile de trancher dans certaines situations. Est-ce bien ou mal? Légal ou illégal? Sain ou malsain? Nous ne ferons pas le tour de la question ici.

Il faut seulement penser que tout ce qui est arrivé sur la terre « naturellement » mérite notre respect. Du moment où l'on respecte la nature, on se respecte en tant qu'être humain et on respecte les autres. L'oubli de ces valeurs fondamentales détruit, lentement mais sûrement, l'espèce humaine et son environnement.

Quand on allume le téléviseur ou le poste de radio et que l'on entend des histoires de braquage de banque ou de crimes odieux, tels des viols collectifs, que faut-il penser? On est loin du respect de l'autre et de son environnement! Ces bandits sont-ils malades? Ont-ils reçu une mauvaise éducation? La question est large et les réponses, multiples. La science continue ses recherches. On parle de gènes, de prédispositions à commettre de tels gestes, de diverses maladies mentales, d'influences de drogues, d'alcool, etc. Pour le moment, il faut bien sûr, protéger la population de ces criminels et les protéger eux-mêmes, car ils sont dangereux. Bien entendu, il faut tenter de les rétablir, de comprendre ce qui les a poussés à poser de tels gestes. Mais il faut se poser des questions encore plus fondamentales :

Nous, les gens « normaux », comment construisons-nous notre société? Quelles sont nos priorités? L'argent, la surconsommation, la violence, la violence sexuelle au cinéma, sur Internet, à la télévision? Que faisons-nous pour amoindrir ces caractères latents des agresseurs de toutes sortes? À toute heure du jour, nos médias nous communiquent des nouvelles violentes, de sorte que plus rien

n'ébranle personne. Nous devrions nous rebeller contre ces médias sans scrupules. Mieux. Fermons donc téléviseur et radio, accomplissons quelque chose pour rendre notre société meilleure, en commençant par notre entourage immédiat.

Nous croyons partager avec nos enfants en regardant avec eux la télé ou un bon film. Mais nous ne nous parlons pas! Les amener en promenade ne serait-il pas une bonne façon de communiquer et de leur faire découvrir le « vrai » monde qui les entoure? Les écouter ne serait-il pas plus profitable à leur épanouissement et au nôtre? Tout le temps passé, seul ou en famille à visiter les « dolloramas », ne serait-il pas plus enrichissant s'il était remplacé par une promenade en forêt, l'exploration d'un musée, une visite chez des amis, chez une vieille tante (même ennuyeuse!)?

Nous vivons autant de stress négatif que de stress positif, et leur taux excessif peut nous amener à la longue, à commettre des gestes déraisonnables. Posséder une grosse maison, deux voitures, un bateau, une motoneige, un ordinateur entraîne des coûts, du temps d'entretien, parfois la crainte de se faire voler. Habiter en banlieue pour retrouver le calme, mais vivre chaque jour des embouteillages et s'enrager au volant, est-ce l'idéal? Écarter le plus possible les choses inutiles de notre vie, même si elles sont distrayantes, arrêter de se créer des besoins ne peut que nous enlever des soucis, nous calmer et nous aider à poser des gestes matures, respectueux. Demandez aux jeunes adultes quels sont leurs meilleurs souvenirs d'enfance : le temps qu'ils ont passé à actionner des manettes de jeux vidéo ou la cabane dans le bois construite avec leurs amis?

La communication et les télécommunications : mode d'emploi

Selon le docteur Marc Vachon, psychologue, quand on regarde une chose, une personne, un événement en surface, on risque de porter un mauvais jugement sur sa nature véritable. Or, le jugement hâtif est une arme qui peut se retourner contre nous au moment où l'on s'y attend le moins.

Aller à la source, faire l'effort d'examiner le contenu d'une information avec objectivité nous apprendra que sous la surface se trouvent beaucoup d'éléments qui nous permettent souvent de modifier complètement notre jugement; ce qui nous conduit à l'humilité.

Combien de fois parlons-nous des autres, sans nous assurer que l'information est complète et prouvée? Et combien de fois des messages répétés d'une personne à une autre peuvent défaire complètement le message initial? « Ah! lui, on le connaît, il a sûrement dû, ce doit être lui qui, c'est lui, c'est confirmé. Cela se transforme en : As-tu su qu'il avait fait ceci, ou cela? » Notre jugement limitatif est porté sur le réflexe de perception. Le bouche à oreille qui s'en suit détruit la valeur de l'individu, c'est le préjugé qui domine sur notre conscience et enlève le pouvoir de faire seul l'expérience de la véritable connaissance. Ce processus est l'un des pires vices de communication qui conduit à la haine entre les humains et

à ce que l'on connaît : les guerres.

« Souvent notre cœur entend bien mieux que nos oreilles. » **Auteur inconnu**

Essayez autant que faire se peut de ne pas porter de jugement sans aller vous-même à la source. Si une personne est blâmée par d'autres, approchez-vous d'elle et discutez avec elle, tout bonnement. En la connaissant mieux, vous serez en mesure de savoir jusqu'à quel point on peut lui reprocher de faire ceci ou cela, d'être comme ceci ou cela. Vous serez peut-être étonné de constater que la moitié et peut-être davantage des informations reçues sur cette personne sont erronées. Et souvenez-vous qu'un jour, cette personne pourrait bien être vous! Alors, donnez l'exemple : mesurez vos paroles et cultivez la pensée objective, voire bienveillante!

Vive la différence!

Communiquer intelligemment, avec tact, être bien compris en tout temps et en tout lieu relève de la fiction. Les différences entre les personnes qui communiquent sont multiples.

Différences de :
- race;
- langue;
- sexe;
- orientation sexuelle;
- religion;
- classe sociale;
- situation matrimoniale (conjoint avec ou sans enfants, célibataire, famille reconstituée);
- intérêts;
- valeurs en général.

L'empathie

À l'intérieur de la profession d'infirmier, Dieu seul sait combien de fois nous devons réajuster nos mécanismes interactifs, de manière à comprendre la personne et à ne pas la heurter. Sans une communication basée principalement sur l'empathie, nos soins pourraient ne pas avoir l'effet escompté sur le patient.

Pour vivre en société, il faut donc être capable de regarder au-delà de soi-même. Il faut absolument essayer d'approcher ses semblables d'une manière pacifique, même les personnes mesquines, je dirais même, surtout les personnes mesquines! Il faut que chacun fasse sa part pour devenir meilleur, ce qui ne peut faire autrement que d'aider à la santé générale de la société.

Communiquer efficacement ne signifie pas augmenter le nombre de téléphones cellulaires, ordinateurs et autres bidules. Cela signifie prendre du temps pour

l'autre, l'écouter et lui répondre intelligemment, calmement, en le regardant dans le blanc des yeux.

Les concessions

Accepter une décision ou une situation qui ne nous convient pas parfaitement est un défi auquel nous nous trouvons régulièrement confrontés. Nous avons souvent l'impression que nous sommes seuls à faire des concessions, que l'autre ne « plie » pas. Est-ce bien réel? Tentons de voir les choses le plus objectivement possible, et nous aurons notre réponse.

Dans ma famille, nous sommes six enfants. En tout temps, mais particulièrement à l'époque où nous étions tous à la maison, afin de maintenir le lien qui nous unissait, nous avons dû apprendre à nous ajuster et à faire des compromis devant des personnalités différentes.

L'ère de la communication

Les technologies médiatiques sont de plus en plus axées sur la rapidité et la qualité de la transmission des messages, ainsi que sur leur accès de plus en plus large à la population. Les téléphones cellulaires, les ordinateurs branchés sur Internet se multiplient. Est-ce que la qualité des relations interpersonnelles s'en trouve améliorée?

Le courriel

Il a ses qualités. Il accélère le travail de bureau. Sur le plan personnel, il réunit parfois des amis qui ne s'étaient pas parlé depuis des lunes. Mais il brise aussi des amitiés. Il existe tout un code à respecter lorsque l'on écrit des courriels. Savez-vous que d'écrire en majuscules peut signifier que l'on est en colère?

Selon Catherine Lamy, analyste-conseil en veille stratégique chez CEFRIO et Lauren Keller Johnson (*Sloan Management Review*, automne 2002), la discussion face à face offre ses avantages propres :

• la visibilité : on décode plus facilement le langage non verbal de l'autre;

• la perceptibilité : chaque interlocuteur entend l'intonation de celui qui envoie le message;

• l'ordre séquentiel et la « co-temporalité », c'est-à-dire le feedback instantané;

• la simultanéité : les deux parties échangent des messages une seule fois, ce qui permet de valider clairement un message. De cette façon, on engage une meilleure compréhension des deux parties;

Voici maintenant les caractéristiques contraignantes de la communication par

courriel :

• le contexte antisocial : à l'abri derrière sa machine, chacun s'isole confortablement;

• la lenteur du système : les messages peuvent s'entrecroiser, on peut s'enfoncer dans un discours où les arguments n'en finissent plus;

• la possibilité de se relire tant que l'on veut avant de faire parvenir le message. Dans un sens, cela peut être positif, car cela équivaut à « tourner sa langue sept fois avant de parler », mais cela permet aussi à celui qui écrit de ruminer et de fignoler un message, de manière à ce que les discussions aboutissent à la colère et à la mésentente;

En l'absence d'une rétroaction spontanée, l'émetteur d'un message ne peut remettre les pendules à l'heure et réparer les dégâts dans le cas d'une mauvaise interprétation.

Dans le cas où il semblerait y avoir mésentente, il faut prendre le taureau par les cornes et téléphoner afin d'obtenir un rendez-vous avec la personne que l'on croit avoir offusquée. La communication par courriel devrait demeurer restreinte et ne jamais se substituer totalement aux autres formes de communication : le téléphone, et la conversation face à face!

La télévision et Internet

En sachant que les jeunes passent en moyenne une dizaine d'heures par semaine devant le petit écran, sans compter les jeux vidéo et Internet, on peut se demander s'il leur reste du temps pour pratiquer d'autres activités ou simplement discuter avec leurs parents ou tuteurs.

Vous-même, combien de temps passez-vous devant ces écrans? De quelle manière vous influencent-ils? Vous rêvez d'un corps d'athlète? Plutôt que de les regarder défiler à la télé, de céder aux publicités et de commander des appareils d'exercices dont vous ne vous servirez peut-être pas, levez-vous et allez marcher, maintenant!

Dépense énergétique et télévision

Le docteur Robert C. Klesges, professeur de psychologie à l'Université de Memphis a réalisé avec des collègues, une étude impliquant des enfants regardant la télé ou ne faisant rien du tout. Ils ont remarqué que le fait de regarder la télé durant au moins 30 minutes réduisait de 14 % le métabolisme, contrairement au simple fait de ne rien faire… C'est dire à quel point la télé captive, de sorte que l'enfant ne bouge pas un membre, ne réagit pas, bien souvent quand on l'appelle.

La capacité de brûler des calories se résume au degré d'activités où le métabolisme



opère. Donc, un adepte de la télé risque de prendre du poids, contrairement à celui qui pratiquera une activité, même très légère. Faudrait-il incorporer une activité à cette séance durant laquelle l'interrelation entre la source émettrice et l'individu limite nos sens? Manger des légumes crus durant une émission de télé pourrait-il être utile pour compenser les gains pondéraux?

Il est malheureux de constater que malgré le développement technologique visant à améliorer la communication, nous ne nous sommes jamais sentis aussi seuls. Laissons-donc un peu de côté la télé, les jeux vidéo, Internet et sortons de chez nous. Allons offrir notre aide au beau-frère qui répare sa maison, à nos parents âgés, impliquons-nous dans un organisme à but non lucratif!

La société de consommation

Seulement une centaine de compagnies contrôlent le quart du commerce international. C'est énorme! Sans que l'on s'en rende compte, elles nous dictent nos comportements. Cessons d'acheter ce qu'elles nous disent d'acheter, de lire les journaux qu'elles veulent nous vendre, etc. Un film pour enfants sort sur les écrans : tous les gadgets qui y sont associés apparaissent sur les tablettes des grands et petits magasins. Pendant qu'on les achète, elles sont à préparer le prochain. On se procure l'ordinateur le plus performant, pendant qu'elles préparent le prochain qu'elles vont nous rendre indispensable. Elles nous ouvrent de grands commerces où tout est toujours moins cher, parce qu'elles exploitent des enfants du tiers-monde pour produire ces biens à rabais et nous le savons! Achetons moins, mais de commerces équitables.

Cessons de tout vouloir si rapidement parce que ces compagnies ont réussi à nous faire croire que nous ne survivrons pas sans tous ces gadgets. En fait, ce serait plutôt le contraire! Cessons d'être paresseux. C'est bien plus facile de dire oui à un enfant qui fait une crise de nerfs parce que l'on ne veut pas lui acheter le dernier jouet à la mode que de détourner son attention vers quelque chose de plus sain. D'ailleurs, on n'a pas le temps! C'est honteux de ne pas avoir un beau gazon sans pissenlits et quelques mauvaises herbes ici et là, d'avoir une entrée en gravier plutôt qu'en asphalte. Que vont dire les voisins? Et on court comme des malades pour se demander plus tard d'où nous vient tout ce stress, d'où nous viennent toutes les maladies qu'il engendre. Et on se répète entre nous : « Mon Dieu que le monde est rendu immoral! » Comme si nous vivions à l'extérieur de ce monde et que nous en étions les victimes totalement innocentes?

La morale est au service du moral, même si on a tendance à croire le contraire. Vivre sainement, en observant la nature, en utilisant son imagination, nous apporte beaucoup de joie et de valorisation. Faire l'effort de nous débrouiller nous-mêmes, de cuisiner nos petits plats plutôt que de tout acheter pour s'écraser le plus tôt possible devant le téléviseur nous rendrait beaucoup plus fiers et beaucoup plus calmes! Faire l'effort de réfléchir pour donner à nos enfants une éducation basée sur l'essentiel, leur permettre d'accéder à une vie spirituelle

serait leur donner la meilleure chance dans la vie.



Le conditionnement est à la source de tous les actes humains ou animaux

Ce conditionnement qui détermine les jugements moraux de notre société sur tous les plans : politique, éducationnel, religieux, juridique, peut être brisé à force de ténacité. Mais il faut y travailler tous les jours. Nous devons nous interroger souvent sur la pertinence de certains de nos comportements. Est-il normal que l'on conditionne un enfant avant même qu'il ouvre les yeux pour la première fois (le rose pour les filles, le bleu pour les garçons ou encore, un décor de chambre digne des plus belles revues)? L'enfant ne s'en soucie guère pour le moment, mais il apprendra très vite. Il apprendra aussi ce qui est bien ou mal, de parents conditionnés par leurs propres parents, mais aussi par le reste de la société, à mesure qu'il avance dans la vie.

La loi du moindre effort

L'achat considérable de loterie et la fréquentation des casinos démontre à quel point nous rêvons tous de devenir multimillionnaires, de posséder une multitude de choses, de ne plus travailler…

Comme si gagner à la loterie effaçait tous les problèmes émotifs, conflictuels avec soi et avec les autres. Au lieu de dépenser 10 $ ou 20 $ par semaine dans ce rêve qui risque à 99,9 % de rester un rêve, pourquoi ne pas déposer à la banque 10 $ ou 20 $ par semaine pour un petit projet qui ne chamboulera pas notre vie mais nous fera grandement plaisir? Voyons voir… 10 $ ou 20 $ par semaine multiplié par 52 semaines, ça fait bien : 520 $ ou 1 040 $? Une nouvelle plate-bande, une fin de semaine avec l'être aimé dans une petite auberge, un abonnement dans un gym, n'est-ce pas du concret, réalisé par un EFFORT soutenu? Et si une partie de cet argent, ne serait-ce que 10 % était remise à une œuvre qui nous touche particulièrement, n'aurions-nous pas l'impression de participer à une meilleure société?

La santé prise pour acquis, les pilules qui règlent tout, les vitamines que l'on ingère parce que l'on n'a pas le temps ni le goût de manger santé : est-ce la bonne attitude à adopter? Les médecins, chirurgiens, sont souvent réputés pour faire des interventions spectaculaires. Mais qu'arrive-t-il de leurs « miraculés » après l'opération? Se prennent-ils en main ou continuent-ils leur vie comme si rien ne s'était passé? Comment se sent un cardiologue qui revoit son patient quelques mois après son intervention et constate qu'il a poursuivi ses mauvaises habitudes? Comment réagit le chirurgien qui a enlevé un poumon cancéreux et rencontre son patient qui sent encore la « boucane »? Il n'y a pas de miracles sur terre. Sans effort, nous pourrons sans doute être sauvés temporairement, mais tôt ou tard, nous accéderons à une vie misérable où la joie aura complètement disparu.

La réussite

La réussite englobe toutes les facettes de vos rapports en tant que parent, conjoint, citoyen, travailleur ou bénévole.

La réussite ne se limite pas à une partie quelconque de votre personnalité, elle exploite au mieux votre corps, votre cœur et votre esprit.

La réussite passe par la découverte de vos dons, le développement de vos compétences, de façon à ce qu'ils profitent le mieux possible à vos semblables.

La réussite dépend de votre disposition à y parvenir, à 99 %.

La réussite, c'est une croissance perpétuelle.

La réussite est relative et personnelle.

La réussite, résultat de tous vos efforts fait en sorte que vos minutes, vos heures, semaines et années contribuent à ce que vous vous sentiez utiles et à ce que vous viviez des moments agréables.

L'homme sans discipline évolue comme l'animal qui est laissé à lui-même, mais avec des possibilités de destruction mille fois plus grandes!

Contrôler son pouvoir de décision

La vie d'une personne commence à changer dès qu'elle prend une nouvelle décision. Cette même personne peut se sentir accablée ou coincée à un certain moment de sa vie par toutes sortes d'événements : une discorde avec un parent ou un ami, la perte d'un emploi, la peine d'amour, les échecs scolaires, les comptes impayés, le moteur de l'auto qui commence à lâcher, etc.

Toutefois, il est possible de changer les échecs en leçons qui font avancer, en stimulant sa force intérieure. Il existe quelques proverbes assez révélateurs à ce sujet :

- La foi déplace les montagnes;

- La terre n'arrêtera pas de tourner (se dit quand on a tendance à grossir un problème pourtant surmontable);

- Il n'y a pas de problèmes, que des solutions!

Une vraie décision se mesure à l'action qui en résulte. Si vous ne réagissez pas,

vous n'avez pas vraiment le contrôle de votre vie.

Des études ont démontré que les gens qui réussissent le mieux, prennent des décisions rapides, parce que leurs valeurs sont claires et qu'ils savent ce qu'ils veulent dans la vie. Les mêmes études ont établi qu'ils sont aussi coriaces quand vient le temps de modifier leurs décisions. Par contre, les gens qui échouent en général, sont trop lents quand il s'agit de faire des choix. Ils changent souvent d'idée et sont facilement influençables. Ils donnent l'impression d'être de vraies girouettes! Ce sont des cibles idéales pour les manipulateurs et les spécialistes en marketing de tout acabit.

« Presque toute ma vie, j'ai fait ce que j'avais envie de faire. Et je l'ai fait en m'amusant. » **Walt Disney**

Apprendre à se décider

Tout ce que nous faisons dépend de l'état d'esprit dans lequel nous nous trouvons. Cet état d'esprit se reflète sur notre physionomie, notre posture et notre gestuelle. Un individu qui manque de confiance en lui aura un visage sans éclat, marchera souvent la tête basse, d'un pas lent, tandis que l'individu déterminé marchera la tête haute, d'un pas décidé et son regard sera clair.

Plus vous prendrez de décisions, meilleur vous deviendrez. Vous serez surpris de l'énergie et de l'enthousiasme que cela créera dans votre quotidien. Peu importe ce que vous faites, par moments, vous ferez du gâchis; c'est inévitable. Mais lorsque cela se produira, au lieu de vous le reprocher, retenez-en la leçon.

Vous avez sans doute déjà entendu dire que la meilleure école est celle de la vie. Alors continuez de prendre des décisions dans les limites des lois de la nature et des hommes. Ces lois nous rappellent que nous sommes des êtres FRAGILES et que leur violation ou leur contournement peut nous faire mal pour le reste de notre vie! Il y a tant de choix à faire, tant de décisions à prendre à l'intérieur de ces lois. Commencez dès maintenant!

Paradoxalement, on ne peut devenir chef de sa propre vie pour se distinguer de ses pairs sans les considérer dans nos décisions. Leur exemple, leur expérience, parfois leurs conseils nous aideront à forger notre propre opinion et à prendre nos décisions selon notre personnalité. De même, ils auront besoin de nous pour progresser. C'est ce que l'on appelle LA COLLABORATION.

Voici un exemple, illustrant comment on peut atteindre son idéal, avec l'effort, la collaboration des autres et le respect des règles établies.

Imaginez :

Vous êtes un joueur de hockey dans la Ligue Nationale. Les médias parlent de vous et de vos coéquipiers; non seulement de vos performances ou de vos

contre-performances sur la glace, mais de vos salaires, de vos commentaires aux vestiaires, de votre vie privée. Ils vous suivent partout et jugent de tout! Il vous faut un moral d'acier et une formidable assurance pour ne pas fléchir devant toutes ces analyses, ces indiscrétions, ces suppositions. Mais vous devez également jouir de l'appui du public. Votre ténacité, votre confiance viennent de vous-même, avec l'APPUI de vos partisans.

Vous vous êtes préparé physiquement, vous vous entraînez depuis votre plus jeune âge, mais vous le faites également psychologiquement. Vous avez appris des techniques pour canaliser votre stress et le transformer en énergie positive. Vos parents et vos entraîneurs vous ont encouragé, tout en vous donnant de la DISCIPLINE. Vous avez appris différentes stratégies pour vous permettre de glisser cette petite rondelle dans un filet bien gardé. Vous avez votre STYLE bien à vous, votre public vous encourage, mais si vous ne donnez pas votre cent pour cent… il vous le fera savoir!

Votre carrière : logique et progressive. Vous avez chaussé vos premiers patins à l'âge de quatre ans. Vous aviez du talent et adoriez patiner. Vous avez joué aux niveaux *Moustique*, *Pee-Wee*, *Bantam*, etc., grâce à un EFFORT soutenu. Certains matins, vous seriez resté au lit plutôt que d'aller vous entraîner. Si vous l'aviez fait, vous ne seriez pas sur la glace du Centre Bell ou autre grand centre et n'auriez pas réalisé votre rêve d'enfant.

Votre position : on ne vous a pas repêché pour vos beaux yeux. Vous êtes joueur de centre parce que vous êtes un bon meneur, un bon marqueur. Ou, vous avez obtenu le statut de gardien de but parce que vous êtes le plus rapide à voir venir la rondelle de l'adversaire. Avec vos coéquipiers, vous jouez du bon hockey. Chacun COLLABORE au succès de l'équipe. Si l'un d'entre vous se traîne les pieds, il pourrait vous faire perdre la partie. Si l'un d'entre vous ne respecte pas les règles, il pourrait obtenir une punition, ce qui pourrait aussi vous faire perdre la partie.

Une erreur de votre part (ou de la part d'un de vos coéquipiers) pourrait vous mener à l'échec, peut-être même lors d'une partie cruciale. Mais ce sera une erreur, et comme vous donnez toujours le meilleur de vous-même, vous vous reprendrez la prochaine fois, ou s'il s'agit de la dernière partie, vous serez réembauché pour une prochaine saison, car votre entraîneur connaît votre valeur. Vous aurez une carrière appréciable et bien plus tard, quand vous serez invité à parler devant un groupe de jeunes pour les motiver, vous le ferez volontiers, car vous savez qu'ils en ont besoin. Vous serez reconnu pour votre PERSONNALITÉ PROPRE.

Si par hasard, votre carrière s'arrêtait avant la Ligue Nationale, parce que vos intérêts ont changé ou parce que malgré tous vos efforts, vous n'êtes pas arrivé à vous classer, vous prendrez une autre route avec la même DÉTERMINATION qui fait votre marque.

Atteindre le bonheur par l'effort

Connaissez-vous le dicton : « Il vaut mieux réussir sa vie plutôt que de réussir dans la vie? » En fait, l'un n'empêche pas l'autre, mais il est indéniable que la vraie réussite est celle de l'atteinte du bonheur. Et l'on dit aussi qu'il faut toute une vie pour y parvenir. C'est dire combien cela peut être difficile! Malheureusement, certains n'y parviendront jamais, car ils auront relâché l'effort trop souvent ou se seront laissés emporter par le courant. Et vous, quel est votre idéal de vie? Qu'êtes vous prêt à faire pour y arriver?

Prendre la route du bonheur et respirer la sagesse est ce choix qui doit vous amener à faire des sacrifices et qui vous redonnera le sentiment de vraiment exister pour quelque chose. Faire des sacrifices en respectant les règles, ne signifie pas que vous devez renier ce que vous êtes. Vous possédez un style bien à vous, des qualités bien à vous que vous n'aurez pas peur de mettre en valeur. Avec la volonté de vivre et de survivre à tous les obstacles de la vie, vous acquerrez la maturité et la conscience que vous n'êtes jamais seul : il y a votre corps qui vous parle tous les jours. Il y a le conjoint, la famille, les amis, les éducateurs, tuteurs, professionnels de la santé, orienteurs spirituels… et tous les autres qui nous rendent des services essentiels chaque jour et que nous ne voyons pas quand nous sommes inconscients : le pompiste, la caissière à l'épicerie, le conseiller financier, la professeure, etc.

Acceptez le changement dès aujourd'hui, écartez vos peurs que vous croyez insurmontables. Vous récolterez inévitablement les fruits de la réussite dans votre vie. Ce qui retient le monde de vivre différemment (ne pas suivre la mode, ne pas répondre aux ragots, etc.) c'est la peur du risque, la peur de soumettre une opinion, la peur d'être jugé, la peur de revendiquer ses droits. Prenez vos DROITS; ils sont sacrés. Osez emprunter un petit chemin de campagne plutôt que l'autoroute pour sentir de nouveaux parfums, voir de nouveaux horizons. Plus long, plus cahoteux, mais tellement plus intéressant!

Respectez vos buts, en acceptant de faire des compromis pour les atteindre. Aimez ce que vous êtes, croyez en vous-même. Vous n'aurez besoin d'aucune béquille, que ce soit l'alcool, la cigarette, le fast-food à répétition, etc. Soyez authentique. Votre corps est votre véhicule, votre tête et votre cœur, en harmonie, le font fonctionner.

Éduquer les adultes de demain demande effort et temps

Les parents qui travaillent à temps plein éprouvent beaucoup de difficultés à répondre à tous les besoins de leurs enfants : affection, discipline, orientation vers le choix des valeurs, etc. En acceptant de vivre avec moins d'argent, la plupart du temps, l'un des deux pourra réduire ses heures de travail, voire même rester à la maison pour répondre plus adéquatement à ces besoins. Si cela est impossible, il

faut trouver le temps de les écouter et de leur transmettre les valeurs que vous croyez essentielles. Par exemple, vous pourrez éteindre le téléviseur au moment des repas, moment privilégié pour la discussion, cesser vos travaux quelques minutes quand votre adolescent veut vous raconter un problème vécu ou même une anecdote amusante de sa journée, etc.

Le suicide chez les jeunes

Au Québec, seulement en l'an 2000, le nombre d'appels chez Jeunesse, J'écoute avait grimpé de 20 % par rapport à l'année précédente. Cela signifiait 80 000 appels de détresse chez les jeunes pour un seul organisme! Et 30 % de ces appels concernaient spécifiquement le suicide…

Les jeunes ont besoin de modèles, de personnes auxquelles s'identifier. Malheureusement, les adultes ont de moins en moins de temps à leur consacrer ou alors, ils sont eux-mêmes trop pris par le stress quotidien pour se rendre compte qu'ils ont besoin d'aide. Ce ne sont pas les nouvelles technologies, les jeux électroniques, téléphones cellulaires, qui combleront leurs besoins, mais le partage, face à face.

Les enfants cherchent leurs racines, ont besoin de connaître leur famille, demandent de la sécurité émotive. Ils ont surtout besoin d'apprendre leurs limites, ce que la vie leur réserve, ce à quoi ils seront confrontés plus tard. Pour vivre en harmonie avec la société, les enfants attendent du monde des adultes des valeurs de respect où l'interaction est omniprésente.

Allez jouer dehors avec vos enfants! Ce geste vaut souvent mille prescriptions de médicaments.

En recréant un lien de confiance ou d'appartenance dans nos familles, on peut éliminer, sinon réduire tous ces maux dont nos enfants sont victimes : otites à répétition, asthme, anémie, mauvaise alimentation, insomnie, hyperactivité, troubles de l'attention, etc., bien des problèmes, que la médecine moderne et occupée ne soigne qu'à coup de sirops, d'antibiotiques, de pompes, de Ritalin, et de suppléments.

Il faut se rendre compte : chez certains enfants, des antibiotiques ne font plus effet après deux semaines. Ce n'est pas toujours à cause d'une résistance à ces médicaments. Cela signifie peut-être qu'il est temps de regarder plus loin, derrière ces malaises qui reviennent sans cesse. Certains enfants de moins de 12 ans avalent des antidépresseurs. Serait-ce que l'on ne prend pas le temps de les écouter? La dépression chez l'enfant doit être prise très au sérieux. Non soignée, ou mal soignée, elle peut devenir chronique et donner lieu à d'autres pathologies. Les adultes ont une responsabilité envers les enfants, qui seront les adultes de demain.

Si un enfant vit dans la critique, il apprend à condamner.
Si un enfant vit dans les conflits, il apprend à devenir hostile.
Si un enfant vit dans le ridicule, il apprend à se dévaloriser.
Si un enfant vit dans la honte, il apprend à se sentir coupable.

Mais…

Si un enfant vit dans la tolérance, il apprend à être patient.
Si un enfant vit dans l'encouragement, il apprend à être confiant.
Si un enfant vit dans la motivation, il apprend à se faire valoir.
Si un enfant vit dans la loyauté, il apprend la justice.
Si un enfant vit dans la sécurité, il apprend la foi.
Si un enfant vit dans l'approbation, il apprend à s'aimer.
Si un enfant vit dans l'acceptation et l'amitié, il apprend à s'ouvrir au monde.

Enfin…

Si un enfant vit en Église, dans le sillage de son baptême, il apprend à se détacher du matériel et recueille plus facilement BONHEUR ET PAIX.



Le parfait délinquant

La police de Houston, au Texas, a distribué à l’intention des parents, un tract indiquant 12 règles pour faire de leur rejeton, un parfait délinquant. Le ton humoristique du texte réussit à faire passer un message pourtant très sérieux.

1. Dès l’enfance, donnez-lui tout ce qu’il désire. Il grandira en pensant que le monde entier lui doit tout;

2. S’il dit des grossièretés, riez. Il se croira très malin;

3. Ne lui donnez aucune formation spirituelle. Quand il aura 21 ans, « il choisira lui-même »;

4. Ne lui dites jamais « C’est mal ». Il pourrait faire un complexe de culpabilité. Et plus tard, lorsqu’il sera arrêté pour vol d’autos, il sera persuadé que la société le persécute;



5. Ramassez ce qu'il laisse traîner. Ainsi, il sera sûr que ce sont toujours les autres qui sont responsables;

6. Laissez-lui tout lire. Stérilisez sa vaisselle, mais laissez son esprit se nourrir d'ordures;

7. Disputez-vous toujours devant lui. Quand votre ménage craquera, il ne sera pas choqué;

8. Donnez-lui l'argent qu'il réclame. Qu'il n'ait pas à le gagner. Quand vous n'en aurez plus, il n'aura qu'à le voler;

9. Prenez toujours son parti. « Les professeurs, la police lui en veulent à ce pauvre petit »;

10. Que tous ses désirs soient satisfaits : nourriture, boisson, confort. Sinon, il sera frustré;

11. Quand il sera devenu un vaurien, proclamez vite que vous n'avez jamais pu rien en faire;

12. Préparez-vous à cette vie de douleur. Vous l'aurez! Et cette vie de douleur ne sera pas seulement la vôtre, mais aussi celle de votre enfant. (http://www.acsm-ca.qc.ca)

Le *bullying* : cause de dépression chez les jeunes

Une étude réalisée chez les psychologues du Canada révèle que les jeunes sont victimes de *bullying*, c'est-à-dire d'intimidation à l'école ou autour de l'école. Au milieu des années 1990, 70 % des enfants de neuf ans affirmaient avoir subi de la violence et de l'intimidation, au Québec seulement.

Les plus vulnérables sont bien entendu les enfants timides et sensibles. S'ils sont victimes de *bullying* (faire rire de soi, se faire voler ses choses ou son argent, recevoir des coups, etc.), ils risquent de vivre durant des années avec un sentiment de rejet ou de faible estime de soi. Les éducateurs sont à l'affût, les parents doivent l'être aussi et ne pas banaliser le problème s'il se présente. Les victimes qui grandiront avec ce problème bien caché pourront être tentées d'y échapper enfin par le suicide.

Violence dans les médias

Beaucoup de gens s'opposent à différentes formes de violence, au petit comme au grand écran. Depuis quelques années, on entend dans les médias que plusieurs groupes communautaires, parents, et même enfants, réclament moins

de violence au cinéma ou aux heures de grande écoute, à la télévision. Donc, dans une proportion relativement importante, la population ne s'opposerait pas à ce que l'État intervienne pour contrer les démonstrations abusives de gestes agressifs diffusés sur nos écrans, d'autant plus que les adultes ne sont pas toujours présents pour contrôler ce que les enfants regardent ou pour expliquer la nature de la violence qu'on leur projette.

Il semblerait que de plus en plus d'actes répréhensibles sont commis chez les jeunes, de toutes classes sociales. La télé ou les films à caractère violent y seraient-ils pour quelque chose? Quel degré de violence ou quel type de violence pouvons-nous accepter? Refuser un film comme *Terminator* à 20 h un samedi soir et accepter une partie de hockey au cours de laquelle on assistera à plusieurs démonstrations d'agressivité? Où est la différence?

Nos enfants apprennent de nous et des images qu'on leur présente. Où les agresseurs de tous types, incluant les agresseurs sexuels ont-ils pris leur éducation? Croient-ils qu'agresser un autre être humain est banal, puisque l'on présente de telles images continuellement dans toutes les formes de médias?

La violence directe ou indirecte pourrait être diminuée, si les adultes cessaient tout simplement de s'y intéresser. Un parent qui s'indigne devant une émission à caractère violent, mais continue de la regarder jusqu'à la fin, souvent avec son enfant, ne donne pas l'exemple et ne peut pas demander à l'État de faire quelque chose. Comme nous l'avons dit depuis le début, nous devons prendre nos responsabilités individuellement, sans s'en remettre continuellement aux systèmes de santé, d'éducation, judiciaire, etc. La consultation de sites à caractère violent sur Internet peut être diminuée grâce à des dispositifs de contrôle parental. De plus, on suggère d'installer l'ordinateur dans un endroit passant, de sorte que lorsque le parent est là, il puisse jeter un œil discret sur ce à quoi son enfant s'intéresse.

Il serait utopique de croire que la violence disparaîtra à jamais de la terre. L'être humain n'est pas dissociable de ses pulsions animales. L'agressivité lui a toujours permis de se défendre pour survivre, et de faire son chemin. Mais il existe d'autres formes de pouvoir qui nous permettent de nous défendre et d'avancer : l'éducation par exemple, la maîtrise de soi par les arts martiaux, etc. Ce sont des moyens de comprendre et de relativiser les choses, de canaliser nos énergies négatives pour les transformer en énergies positives.

La violence qui sévit sur l'ensemble de la planète, qu'elle soit à petite ou à grande échelle, a dépassé depuis longtemps les limites de la moralité humaine. Elle commence chez soi, à la maison, et c'est à nous de réfléchir aux moyens concrets que nous pouvons prendre pour la contrer.

Avant d'essayer le Ritalin

Le Ritalin est ce médicament à la mode que l'on prescrit aux enfants hyperactifs. Les enfants hyperactifs ont besoin de bouger davantage, souffrent d'un déficit d'attention et de mémorisation. Ils passent de l'hyperactivité à la fatigue extrême, ils sont souvent très joyeux ou très irritables.

Une étudiante de l'Université du Québec à Trois-Rivières, Mme Nicole Renaud, a établi qu'une alimentation trop riche en glucides (fritures, pâtisseries, boissons gazeuses, charcuteries, crème glacée, etc.) favorise l'agressivité et les comportements inadéquats. Or, en interrogeant plusieurs parents d'élèves, elle a pu constater que ces aliments figuraient au menu presque quotidien de leurs enfants.

Les médecins qui prescrivent ce médicament devraient d'abord s'assurer que l'alimentation des petits est adéquate, sensibiliser leurs parents à ce phénomène et les envoyer consulter un ou une diététiste. Les enfants doivent aussi apprendre à manger lentement, à la table, téléviseur et radio éteints, en compagnie de leurs parents, autant que possible. Les adultes doivent leur montrer cet exemple tous les jours, dès leur plus tendre enfance.

La dyslexie

La dyslexie, d'après le comité de recherche de la Orton Dyslexia Society, découlerait d'un « trouble particulier de langage, d'origine constitutionnelle qui se caractérise par des difficultés de décodage, résultant d'un trouble du traitement phonologique ». Il s'agit donc d'un déficit dans l'acquisition et le traitement de l'information.

Les difficultés peuvent être aussi variables que le problème de lecture, d'écriture ou de l'épellation. Quand on ne réussit pas à décoder l'information écrite, cela se répercute dans toutes les matières scolaires : géographie, histoire, mathématiques, etc. L'OMS a établi que de 8 à 10 % des élèves de tous les ordres d'enseignement en sont atteints et que les garçons en sont affectés de trois à quatre fois plus que les filles. Est-ce pour cette raison que l'on retrouve une majorité féminine dans les classes universitaires et que dans les divers métiers de la communication les femmes excellent particulièrement?

La dyslexie est une des principales causes de l'échec scolaire, ce qui empêche certains enfants pourtant très intelligents d'accéder aux carrières qui les intéresseraient. En effet, les enfants atteints de dyslexie ont généralement un quotient intellectuel égal ou supérieur à la moyenne. Ce trouble entraîne un dégoût chez l'enfant pour l'écriture et les efforts s'y rapportant. Un enfant mal encadré pourrait éventuellement se tourner vers la délinquance, non faute d'intelligence, mais d'éducation. Mais dans la majorité des cas, il pourra bien s'en sortir, si, avec les adultes qui l'entourent, il y met l'EFFORT nécessaire. Léonard

de Vinci, Albert Einstein, Virginia Woolf, Winston Chirchill en étaient tous atteints et ont tous accomplis de grandes œuvres, la plupart à des époques où ce trouble était très mal compris. Au Québec, 600 000 personnes vivent actuellement avec ce « handicap invisible », ce qui signifie près de 15 % de la population!

Tout travail dans ce contexte se fait lentement. On observe de la fatigue et de la difficulté à mettre par écrit sa pensée ou à intégrer le discours des autres. Comment peut-on venir en aide à ces enfants? Comment leur offrir des outils essentiels à leur adaptation et soulager leur souffrance?

Parents, amis, professeurs et représentants médicaux ont le devoir de créer des liens pour trouver une solution à cette tâche cruciale! Une fois décelé, le trouble en question devra être pris en charge aussi longtemps que l'enfant n'y trouvera pas l'élan nécessaire pour faire face au monde très exigeant d'aujourd'hui. Les coûts ponctuels sont très peu élevés, si on considère qu'une prise en charge manquée évolue vers la complexité du trouble et peut produire de jeunes analphabètes, décrocheurs, etc. Il peut aussi mener à la dépression, à cause du manque d'estime de soi. Donc, des coûts à long terme exponentiels et des conséquences irréparables!

Que l'on parle de dyslexie, d'hyperactivité ou d'autres troubles d'apprentissage, il faut les déceler le plus tôt possible et les prendre au sérieux. Dans la mesure du possible, on évitera le moindre retard scolaire et on encouragera l'enfant dans son effort, sans jamais le discréditer. Car la confiance en soi est l'une des clefs de la réussite.

Un enfant à qui l'on porte attention et que l'on aide à se développer selon sa personnalité propre a de meilleures chances de devenir un adulte accompli et heureux.

Chapitre VII : Vers une meilleure santé mentale

Vous vous en doutez bien, l'état de notre santé mentale, comme celui de notre santé physique dépend de plusieurs facteurs souvent interreliés : hérédité, éducation, environnement, alimentation et activité physique, volonté ferme d'accéder au bonheur.

Vivre avec les stress

Le stress est la réaction de notre organisme à diverses situations, heureuses ou malheureuses. Le stress en soi n'est pas dommageable. Il nous tient en vie. Mais s'il devient excessif ou prolongé, il peut nous faire vivre une succession d'échecs, nous faire perdre le contrôle de nos émotions et transformer notre existence en un vrai cauchemar.

Voici l'exemple d'un stress intense et prolongé sur l'organisme :

Quelque temps après un tremblement de terre à San Francisco, on a effectué des prises de sang chez des témoins. On y a retrouvé une prolifération importante de lymphocytes. On dit que le stress a conduit ces personnes à l'immunodépression, c'est-à-dire à une baisse de réactions du système immunitaire. (*Santé*, septembre 1992)

Notre attitude et notre régime de vie ont un impact certain sur notre santé physique et mentale. Nous connaissons tous des personnes ayant subi des épreuves multiples et qui semblent heureuses malgré tout. Leur secret? La pensée positive, parfois la prière, l'activité physique, etc. Ces personnes ne s'apitoient pas sur ce qu'elles ont perdu, mais font en sorte de tirer le meilleur de ce qu'il leur reste.

Les échecs peuvent représenter un cadeau incroyable, vous indiquant les meilleures décisions à prendre pour l'avenir. À moins que vous ne soyez masochiste et que vous vous entêtiez à reproduire les mêmes « patterns » qui vous mènent à l'échec, vous avez la liberté de changer de voie. Qu'il s'agisse d'une perte sentimentale, d'une perte d'argent, d'une maladie, épargnez du temps en choisissant d'apprendre de ces souffrances.

Chaque jour, où que vous soyez, président d'une compagnie ou laveur de vaisselle,

peu importe votre salaire, essayez de marquer des points au lieu de vous asseoir sur vos erreurs ou vos défaites. Essayez de voir quels sont les bons côtés d'une situation qui vous déstabilise. Est-ce le stress qui fait que je n'avance pas?

Soyez prêt à accueillir la Providence. Soyez aux aguets. Une rencontre, un livre, un coup de téléphone, un film peuvent vous ouvrir les portes et faire en sorte que tous vos espoirs se réalisent!

« L'esprit cherche et c'est le cœur qui trouve. » **George Sand**

Comment vaincre le stress, un test de W. G. West

Ce petit test vous permettra d'établir rapidement votre degré de stress actuel. Vous pourrez ensuite prendre les actions nécessaires pour rectifier le tir afin d'atteindre l'équilibre et mieux vous diriger vers les buts que vous vous êtes fixés.

Vos émotions	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Vous mettez-vous en colère ?	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous coupable ?	1	2	3	4	5
Etes-vous jaloux ?	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous déprimé ?	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous incompris ?	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous peu apprécié ?	1	2	3	4	5
Croyez-vous être un raté ?	1	2	3	4	5
Doutez-vous de vos capacités ?	1	2	3	4	5
Appréhendez-vous certaines situations ?	1	2	3	4	5
Vous sentez-vous menacé ?	1	2	3	4	5
Avez-vous des maux de tête ?	1	2	3	4	5
Avez-vous mal au dos ou à la nuque ?	1	2	3	4	5
Souffrez-vous d'insomnie ?	1	2	3	4	5
Souffrez-vous d'ulcères ?	1	2	3	4	5
Faites-vous de l'hypertension ?	1	2	3	4	5
Mangez-vous trop ?	1	2	3	4	5
Buvez-vous trop ? (alcool)	1	2	3	4	5
Fumez-vous ?	1	2	3	4	5
Prenez-vous des tranquillisants ?	1	2	3	4	5
Faites-vous de l'exercice ?	1	2	3	4	5
TOTAL :					
MOYENNE (divisez par 10):					
Pointage et interprétation : 1- Pas de stress 2- Très peu de stress 3- Peu de stress 4- Stress modéré 5- Stress considérable					

L'horloge biologique, c'est quoi ça?

Une science, que l'on appelle la chronobiologie, étudie les différents cycles auxquels l'organisme humain est soumis. Le cycle circadien correspond à une

période de 24 heures ou 24 fuseaux horaires qui régissent les activités terrestres. Notre corps dépend de ce cycle, à l'intérieur duquel des signes vitaux comme sa température, sa pression sanguine fluctuent selon des temps bien précis.

Il y aurait donc des temps plus propices à l'intérieur de ces 24 heures pour la pratique de certaines activités. Par exemple : une température corporelle qui s'abaisse détermine le ralentissement de votre organisme sur le plan musculaire. Si votre température corporelle se situe en deçà de 37,2 °C (de l'enfant de trois ans à l'adulte d'âge moyen), vous devez réduire vos activités et même, aller dormir.

Le simple fait de mâcher de la gomme peut faire augmenter la température orale de 0,5 °C. Le milieu ambiant, les émotions, la digestion, une infection, etc., peuvent faire hausser la température corporelle de 0,3 °C à 2,7 °C. Il faut donc éliminer tous ces facteurs afin de situer le moment le plus propice de la journée pour se mettre au travail, ou pour relaxer.

En général, on observe des variations de température entre 1,1 °C et 1,6 °C, de l'aurore jusqu'à 20 h. La température tend à se stabiliser entre 16 h et 19 h. Ce serait donc le moment idéal pour performer, si on entreprend un programme d'activités physiques, par exemple. Dans la mesure du possible, surtout si vous êtes une personne très active ou très dévouée, essayez de vous reposer quand votre corps vous le demande.

L'insomnie

L'insomniaque est une personne qui souffre de divers troubles : variation de l'humeur, déficit de l'attention, de vigilance ou encore, problème de performance.

Classification épidémiologique

Insomnie passagère

Elle dure plus ou moins quatre semaines et on l'associe facilement à des causes comme le deuil, la perte d'un emploi ou encore, un décalage horaire. La durée variable dépend de l'âge, de l'importance objective ou subjective de l'événement, du type de personnalité de l'insomniaque.

Le rythme biologique se trouve également perturbé par la combinaison travail-enfant, particulièrement si l'enfant est un poupon qui ne fait pas ses nuits. Les mécanismes veille-sommeil peuvent jouer sur la qualité du sommeil. Certaines personnes se contenteront de quelques heures de sommeil profond, d'autres, de plusieurs heures de sommeil léger.

L'insomnie infantile est bien réelle. L'enfant qui dort mal, se réveille en pleine nuit

parce qu'il croit avoir vu un monstre réclamera, une fois rendormi, plus d'heures de sommeil profond. Cela est normal. Si on supprimait son sommeil profond, son pic sécrétoire hormonal pourrait perturber sa courbe de croissance.

Insomnie chronique

Des études ont révélé que l'année précédant le début de l'insomnie, l'individu insomniaque avait vécu un grand nombre d'événements stressants. La privation du sommeil a pu engendrer par la suite des réactions phobiques à tout ce qui est associé au coucher. Par exemple : l'insomniaque s'endort en regardant la télé, mais reste éveillé lorsque vient le temps de se coucher. L'anxiété importante le place devant un trouble du processus de l'endormissement.

À long terme, l'insomnie fera prononcer un diagnostic médical plus important comme la dépression, par exemple, pour laquelle on soumettra un traitement.

Insomnie, consommation d'alcool et prise de médicaments

L'alcool est un perturbateur dans l'organisation du sommeil. Il diminue sa durée et augmente le nombre de phases d'éveil, en plus d'atténuer le sommeil profond et lent.

Les médicaments prescrits aux insomniaques agissent sur le système nerveux en bousculant l'effet tolérance ou de sevrage et modifient le mode d'organisation du sommeil.

L'impatience dans les jambes

L'impatience dans les jambes est ce besoin irrésistible de bouger les jambes au coucher. Une personne sur trois qui consulte pour des problèmes d'insomnie démontre ce genre de symptôme. Il s'agit de femmes enceintes, de grands buveurs de café, de personnes qui ont été exposées trop longtemps au froid ou au chaud. Dans d'autres cas, il s'agit simplement d'hérédité.

Pour mieux s'endormir

Un peu d'exercice chaque jour vous aide à vous endormir et à passer une bonne nuit. Des chercheurs croient que cet effet somnifère est attribuable à une hausse de l'activité des ondes alpha enregistrée dans le cerveau après une session d'exercices. Ces ondes sont associées à un état de bien-être et au sommeil profond. On parle ici d'exercices légers : marche, yoga, taï chi, etc. Des exercices vigoureux juste avant le dodo risquent de vous transformer en hibou qui veille la nuit.

Le travail de nuit impose beaucoup de difficultés à l'organisme

Les gens qui travaillent de nuit ont besoin de suffisamment d'heures de sommeil

durant le jour; nécessité qu'ils ne parviennent pas à respecter la plupart du temps en raison des contraintes liées à la famille et autres activités qui se vivent essentiellement le jour. De cette réduction de la qualité du sommeil résulte une dette de sommeil qui influe sur le système immunitaire et rend le travailleur de nuit plus vulnérable aux infections.

Le travail de nuit, lié à un sommeil souvent perturbé le jour, stresse l'organisme à un point tel, qu'il affecte la distribution et l'absorption essentielle des vitamines par les cellules de l'organisme, ce qui peut causer des carences vitaminiques, de même que l'accélération du processus de vieillissement général.

S'il dispose d'une heure de repos durant la nuit, le travailleur en profite souvent pour manger et dormir un peu, alors qu'il est recommandé d'attendre au moins de deux à trois heures après le repas avant de s'étendre. De plus, il faut se coucher du côté gauche et non pas du côté droit, ni sur le dos. Si ces conditions ne sont pas respectées, on multiplie les risques de créer un apport de pyrosis (acidité gastrique) dans l'œsophage, ce qui peut causer des troubles de digestion très désagréables, voire, à plus long terme, des pathologies telles une hernie hiatale, un anneau de Shastzky ou diminution du canal œsophagien, un cancer de l'œsophage, etc.

L'alternance continue des modes de vie nuit-jour désorganise le chef d'orchestre hormonal qu'est la glande thyroïde, ce qui a pour conséquence de perturber toute l'homéostasie du système « bio-psycho-social » du travailleur de nuit. Puisque l'organisme est doté d'un cycle circadien qui régit naturellement le système nerveux et le système gastrique et intestinal suivant les phases d'obscurité et de lumière, le travail de réadaptation continu ne peut faire autrement que d'affecter l'intégrité et la stabilité émotive du sujet.

On dira bien ce que l'on voudra pour défendre ce mode de travail (par exemple : le travail de nuit est plus tranquille), il reste qu'il faut beaucoup de discipline pour s'adapter à ce rythme masochiste, trop exigeant pour tout l'organisme humain. Il est par contre évident que notre société est dépendante des services prioritaires (hôpitaux, sécurité publique, services d'incendie, etc.). Mais est-ce que la santé et la sécurité de tous et chacun doit OBLIGATOIREMENT passer par l'altération de la santé de ces travailleurs? Est-ce que la robotisation et l'informatique (par exemple le paiement par carte de débit directement sur la console distributrice d'essence) apporteront des solutions afin de réduire le personnel de nuit?

Le sommeil et la longévité

Il nous faut, dans la mesure du possible, dormir autant d'heures que notre corps le réclame. Cependant, il ne faut pas essayer de prolonger ce sommeil en restant au lit si on sent que l'on a suffisamment dormi. Car si un manque de sommeil répété perturbe notre système, un surplus de sommeil peut également l'affecter.

Une étude qui s'est déroulée de 1982 à 1988 a démontré que le taux de mortalité augmentait chez les personnes qui dormaient beaucoup. On a observé plus d'un million de personnes durant six ans. Au départ, les femmes étaient âgées en moyenne de 57 ans et les hommes, de 56 ans. Durant cette période, 5,1 % des femmes sont décédées contre 9,3 % pour les hommes. Jusque là, rien d'étonnant puisque l'espérance de vie est toujours supérieure chez les femmes.

Mais on a pu constater que le taux de mortalité était supérieur de 12 % chez les gens qui dormaient 8 heures ou plus par nuit, comparativement à ceux qui dormaient en moyenne 6,5 heures, ce qui est tout à fait convenable. (*Le Journal de Montréal*, édition du 29 juin 2002)

Le principal commentaire sorti de ces résultats est le suivant :

Si une personne dort peu et ne se sent pas fatiguée, elle ne doit pas penser qu'elle a besoin de plus de sommeil. Cette personne ne devrait pas s'inquiéter et elle n'a certainement pas besoin de prendre des somnifères.

On peut voir dans ce phénomène une question fondamentale de vitalité. Le sommeil sert essentiellement à la récupération. Ceux qui récupèrent vite ont sans aucun doute une meilleure vitalité. Les individus qui ont une bonne vitalité de base peuvent vivre plus longtemps que les autres. Le contraire est nécessairement vrai : les individus qui ont une mauvaise vitalité ont besoin de plus de sommeil pour récupérer et risquent également de vivre moins longtemps.

L'important dans toute cette affaire est que chacun dorme en fonction de ses besoins. Ces derniers sont rencontrés lorsque l'on se lève frais et dispos le matin.

La sieste : un besoin naturel

Le docteur Stempi, neurologue et directeur de l'Institut de chronobiologie de Boston, a fait le point sur le besoin naturel qu'est la sieste, souvent perçue comme une forme de paresse.

« C'est un processus normal du corps qui n'est d'ailleurs pas seulement lié au manque de sommeil. Si on regarde l'évolution, le sommeil n'a pas toujours été monophasique. Avec le temps, parce que cela convenait mieux à notre mode de vie, on a appris à concentrer notre sommeil la nuit. Mais la majorité des espèces, tout comme les bébés humains, sont polyphasiques et éprouvent plusieurs fois le besoin de dormir en 24 heures. » (*La Presse*, édition du 24 novembre 2002)

Le creux diurne se situe habituellement après le dîner. Rien à voir pourtant avec la nourriture ingurgitée, à moins de s'être livré à de véritables excès. Alors, pourquoi cette envie soudaine de piquer un petit somme?

Dans notre rythme circadien, nous vivons deux creux situés à peu près à 12

heures d'intervalle. Le premier et le plus important se vit au moment du sommeil profond de la nuit et le deuxième, environ 12 heures plus tard, ce qui correspond habituellement au début de l'après-midi.

Pour expliquer le phénomène, le docteur Stempi s'appuie sur l'évolution du globe :

« Cela a sans doute à voir avec la chaleur. À l'époque où les humains sont apparus, le point le plus chaud de la journée correspondait avec le milieu de la journée et avec une baisse d'énergie qui a conduit à la sieste, qui fait d'ailleurs toujours partie du quotidien dans bien des pays chauds. » (id.)

Comment se fait-il que l'humain ait presque complètement délaissé la sieste? N'en éprouve-t-il pas moins une perte d'énergie plus ou moins importante à ce moment bien précis de la journée?

Mme Marie Dumont, directrice du laboratoire de chronobiologie de l'hôpital du Sacré-Cœur de Montréal et professeure au département de psychiatrie de l'Université de Montréal, nous parle de deux processus qui convergent pour nous amener vers la sieste :

« Le processus homéostatique en est un d'équilibre, dit Mme Dumont. S'il y a longtemps que l'on est éveillé, on a plus de chances d'être fatigué. À cela s'ajoute le rythme circadien, contrôlé par une horloge biologique centrale fonctionnant sur un rythme de 24 heures. Quand les deux creux se rencontrent, on sent une baisse de régime et on a envie de dormir. » (ibid.)

Des obstacles à nos rythmes biologiques

Les contraintes de la vie moderne déséquilibrent notre horloge biologique. On se couche bien souvent plus tard que ce que notre horloge interne ne le voudrait. On ne se réveille plus naturellement, c'est le réveille-matin qui s'en charge, suivi d'un bon café. Si on se réveille constamment fatigué, c'est que l'on ne respecte pas notre rythme naturel. Des recherches ont démontré que des gens qui se privaient d'au moins 4 heures de sommeil pendant 4 jours consécutifs perdaient jusqu'à 30 % de l'efficacité de leur système immunitaire.

Les drogues, l'alcool et le café agissent sur l'organisme selon leurs propres rythmes circadiens d'efficacité. Ils ne produisent pas les mêmes effets selon l'heure à laquelle on les prend. Par exemple, en matinée, l'organisme n'est pas en phase d'activité qui lui permettrait de fractionner la molécule d'alcool. À quantité égale, la concentration d'alcool dans le sang sera plus grande avant 14 h. C'est entre 14 h et 0 h que l'élimination se fait le mieux. De plus, l'alcool rallonge le rythme circadien et perturbe les cycles du sommeil en diminuant le sommeil paradoxal (les rêves). Le lendemain d'une cuite, le buveur, désynchronisé, se sent fatigué, nerveux, sa mémoire et sa vigilance font défaut, même s'il ne lui reste pas d'alcool dans le sang.

L'organisme a besoin de différentes substances hormonales selon l'heure de la journée : le matin, pour passer à l'activité, et le soir, pour se mettre au repos. Le café perturberait le rythme de cette production hormonale; le coup de fouet qu'il procure est une illusion. En fait, il accroît momentanément le taux de sucre dans le sang, ce qui donne une impression de « décollage », mais après 90 minutes, l'insuline abaisse ce taux de sucre et on sent le besoin d'un deuxième café. Pour éviter toute désynchronisation, on ne devrait pas boire plus de deux cafés par jour. (*Le Journal de Montréal*, éditions du 12 juillet et du 15 janvier 1999)

Le burnout ou l'épuisement professionnel

Le burnout est un affaiblissement et une usure de l'énergie vitale provoqués par des exigences excessives que l'on s'impose ou qui nous sont imposées au travail. C'est un état émotif qui s'accompagne d'une surcharge de stress et finit par influencer notre motivation, nos aptitudes et notre comportement.

Après avoir accumulé une fatigue mentale, émotionnelle et intellectuelle, la personne s'affaiblit sur le plan physique. Des sentiments d'impuissance et de désespoir apparaissent. C'est alors qu'elle développe des attitudes négatives, autant envers elle-même qu'envers ses collègues ou ses supérieurs. Les tâches qu'elle exécutait auparavant avec bonne volonté, lui paraissent inutiles et elle ne se croit plus appréciée.

Le cycle des symptômes du burnout

- L'enthousiasme;
- La stagnation ou la désillusion;
- La frustration;
- L'apathie.

Ces symptômes se présentent sur trois plans, chez la personne atteinte :

- sur le plan physique : perte d'énergie, maux de tête, souffle court, grippes fréquentes, douleurs au dos, tics nerveux, insomnie, etc.;

- sur le plan émotionnel : ennui, « je-m'en-foutisme », humour noir, impatience, angoisse, pessimisme, sentiment de rejet, colère refoulée, etc.;

- sur le plan mental et psychique : manque de confiance en soi, isolement, travail constant, anticipation d'échec, tendance à se dévaloriser, indifférence à ce que vivent les autres, froideur.



Les indicateurs comportementaux

- Retards ou absences répétés au travail, à l'école, aux activités planifiées;
- Facilité à entrer en conflit;
- Consommation de stimulants, calmants, tabac, alcool, drogues, etc.;
- Difficultés sur le plan sexuel;
- Paresse;
- Fidélité extrême aux conventions, lois et règlements.

Les candidats au burnout

- Ceux qui ont des objectifs élevés ou des projets multiples à court ou à long terme;

- Ceux qui sont très exigeants envers eux-mêmes (les minutieux, les performants, les fonceurs);

- Ceux qui sont très dynamiques et ont des aptitudes de leaders (capacité d'influencer des coéquipiers ou des collègues);

- Ceux qui sont dévoués et qui s'engagent à fond.

> Les personnes vivant au jour le jour, s'impliquant très peu, sont peu susceptibles de souffrir d'épuisement, parce qu'ayant des objectifs peu élevés, l'écart entre l'idéal et la réalité ne risque pas de s'élargir de façon stressante.

Les facteurs susceptibles de mener au burnout

- Éducation et valeurs reçues ou adoptées (famille, école, classe sociale);
- Incapacité de s'affirmer;
- Manque d'estime de soi;
- Deuil ou séparation mal accepté;
- Difficulté à couper de l'école ou du travail;
- Standards de réussite trop élevés;
- Inquiétudes sur le plan de la santé;
- Conflits interpersonnels (dérive de l'entente conjugale, impasses dans la communication avec un parent ou un ami);
- Sexisme, racisme;
- Double tâche (travail-maison);
- Complexes au point de vue de différences physiques ou intellectuelles;
- Contexte économique (famille monoparentale, chômage, aide sociale).

Les causes reliées au travail

Au point de vue personnel :

Sentiment d'une surcharge de travail, harcèlement d'un patron ou d'un employé, manque de confiance en soi ou d'intérêt vis-à-vis le travail ou les activités sociales du bureau, manque d'idées créatrices ou barrières à l'innovation.

Au point de vue des contraintes organisationnelles :

Quart de travail irrégulier, temps partiel, iniquité salariale, tracasseries administratives, coupures budgétaires ou déficit, équipement inadéquat ou désuet, augmentation des tâches sans élargir la main-d'œuvre, absence de formation et d'aide spécialisée, limitation du pouvoir décisionnel, abus de pouvoir patronal et manque d'appui syndical.

Quoi faire pour éviter le burnout ou s'en sortir?

- Lister ses qualités;
- Établir ses valeurs;
- S'offrir de petits plaisirs;
- S'offrir des soins pour le corps;
- Prendre l'air;
- S'interroger sur ce qui est vraiment urgent
  et prendre le plus de temps possible pour se reposer;
- Planifier son travail.

Pour résoudre des conflits ou des brûlures émotionnelles

- Relâcher pour réfléchir;
- Apprendre à faire des compromis avec soi-même et avec les autres;
- Prendre un nouveau départ.

(Notes de cours au programme de soins infirmiers, Alma, 1991)

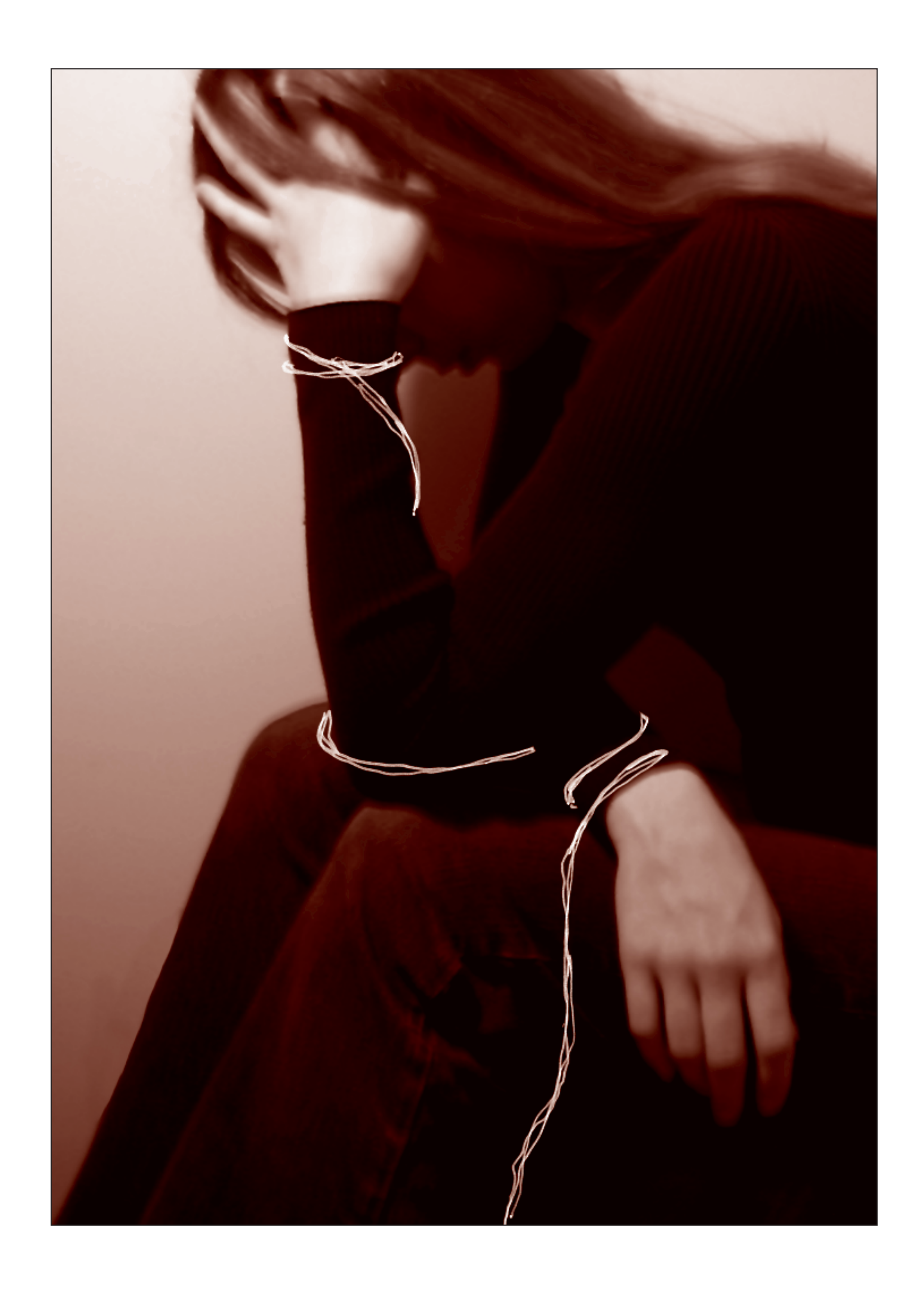
La dépression

Presque tous les individus souffriront un jour ou l'autre de dépression au cours de leur vie. Il convient donc ici de développer davantage ce sujet :

Comment faire la différence entre une petite déprime et la vraie dépression?

Selon la Fondation québécoise des maladies mentales :

« La dépression est souvent confondue avec la déprime passagère qu'entraînent



des moments difficiles de la vie, tels que la rupture amoureuse, un échec scolaire, le décès d'un être cher, des relations conflictuelles avec la famille ou les amis, ou encore, les ennuis de la vie quotidienne. La déprime est une réponse normale aux contraintes psychologiques ou sociales subies par la plupart des gens à un moment ou à un autre.

La déprime est différente de la dépression en ce sens qu'elle est passagère et que malgré certains moments de « blues », elle n'empêche pas d'éprouver du plaisir lors de certaines activités ou à certains moments.

La dépression se caractérise par une altération importante du comportement et un manque d'intérêt marqué pour des activités habituelles, et ce, sur une longue période de temps. Une personne en dépression n'arrive plus à se mobiliser intérieurement, à faire le point sur ce qui lui arrive. C'est le signe le plus évident pour son entourage : il y a une "rupture" dans son comportement habituel. »

Une personne dépressive a non seulement mal à l'âme, mais dans tout son corps! Notre nouvelle société des loisirs et la course à la surconsommation exigent beaucoup d'énergie physique, mentale et émotionnelle. Les gens sont de plus en plus fatigués et cette fatigue qui s'accumule peut engendrer la dépression. Malheureusement, selon le docteur Serge Beaulieu, psychiatre et professeur à l'Université Mc Gill à Montréal, les médecins n'ont pas assez mis l'accent sur les traitements des symptômes de la fatigue et du manque d'énergie.

Le corps médical évalue à 6 ou 7 % la prévalence de la dépression dans notre société. On rapporte qu'un épisode dépressif peut conduire à une perte d'emploi dans 22 % des cas! (Lia Lévesque, *Le Journal de Montréal*, édition du 9 juillet 2004)

Les personnes dépressives ont parfois des histoires familiales où la maladie mentale est omniprésente. Certaines personnes naissent malheureuses. Elles auraient même de la difficulté à sourire en gagnant un million de dollars!

Les personnes étant aux prises avec des troubles de la glande thyroïde (hypothyroïdie) peuvent présenter des symptômes de dépression. La fatigue et la difficulté à se concentrer sont les conséquences de la maladie et l'on soulage facilement ces symptômes par un traitement médicamenteux.

Certains médicaments, comme les somnifères, ont des effets secondaires qui imitent les symptômes de la dépression. Tant que l'on n'a pas fait tout ce que l'on pouvait : saine alimentation, activité physique, relaxation, psychothérapie, il faut les éviter ou les prendre de façon temporaire.

Le sentiment de culpabilité dans la vie courante peut devenir une lourde croix à

porter, au point de produire les symptômes de la dépression.

Si vous croyez souffrir de dépression

Ne tardez pas à vous confier à votre médecin de famille. Il verra avec vous si vous devriez consulter un psychologue, si vous avez besoin de repos, si vous devez changer certaines de vos habitudes de vie.

L'intérêt de garder le même médecin de famille durant plusieurs années, c'est qu'il vous connaît et qu'il a votre dossier complet en mains. Il peut plus facilement vous orienter vers les ressources spécifiques à vos problèmes. Si vous ne consultez qu'en urgence et dans diverses cliniques, pour un mal de tête ou un sentiment de fatigue, par exemple, le médecin en place pourra vous écouter, mais il y a de fortes chances qu'il vous envoie simplement passer des tests, des prises de sang, et si les résultats sont négatifs, on ne vous rappellera pas. Vous retournerez raconter la même histoire à un autre médecin et vous n'avancerez pas.

Prévention de la dépression

La dépression est souvent causée par un état d'affaiblissement de l'organisme. Souvenez-vous de maintenir une bonne santé physique, pour aider votre moral!

Le suicide et le manque de cholestérol

Imaginez : Une étude suédoise, impliquant 26 693 hommes et autant de femmes, a démontré qu'un trop faible taux de cholestérol (160 mg par dl de sang) augmentait le taux de suicide. Sur une période de 20 ans, 114 hommes et 44 femmes se sont enlevé la vie. Ils avaient tous un taux de cholestérol très bas.

Le suicide au Québec en chiffres

On compte 53 000 décès de toute nature chaque année, dont 4 000 à 5 000 doivent passer par le bureau du coroner, à cause de leur nature violente ou obscure.

Le tiers des décès qui sont analysés par le bureau du coroner sont des suicides, 25 % sont des morts naturelles et 30 % relèvent d'autres causes.

En 2002, 1 331 suicides ont été répertoriés. De ce nombre, on comptait 78 % d'hommes. Un suicide sur deux était commis par des personnes dont l'âge variait entre 30 et 49 ans.

Comment créer une dépression (petite histoire et réflexion)

Un homme vivait près d'une rue relativement achalandée et vendait des hot-dogs. Il était sourd, et par conséquent, ne possédait pas de radio. Sa vue étant aussi défectueuse, il ne lisait pas les journaux. Mais il savait faire de bons hot-dogs et parvenait à communiquer facilement avec ses clients. Il avait installé une pancarte indiquant comment ses hot-dogs étaient bons et criait : « Messieurs dames, achetez un hot-dog! » Et les passants en achetaient.

Il augmenta ses commandes de pains et de saucisses et se procura un meilleur réchaud pour satisfaire aux exigences de son commerce. Pour lui aider, il rappela son fils du collège. Alors, quelque chose se produisit.

Son fils lui dit : « Papa, tu ne sais pas qu'à la radio et dans les journaux une grande crise économique s'annonce? La situation internationale est bouleversée, ce qui aura des conséquences inévitables sur celles du pays, de la région et de la ville!

Sur ce, le père se dit : « Mon fils a fréquenté le collège, il écoute la radio et lit les journaux, il doit savoir. »

Il diminua ses commandes, enleva ses panneaux-réclame, et se retira du bord de la rue. Bien entendu, son commerce périclita très rapidement!

« Tu avais raison, dit le père à son fils… Nous sommes vraiment en période de grave crise économique… » (Wifert Peterson, *Le Philanthrope*)

Les blues de l'hiver

De nombreux travaux sur les effets des changements de saisons sur l'humain ont révélé ceci :

Le rétrécissement des jours et donc, un apport moindre de lumière affecterait plus de 1 Canadien sur 50, ce qui représente près de 700 000 personnes! Ce phénomène entraînerait divers problèmes : la surconsommation de nourriture et le gain de poids, un besoin de dormir davantage, une fatigue durant le jour, une humeur triste, des troubles de mémoire vive et de l'attention, des troubles d'adaptation et, chez les personnes les plus vulnérables, des idées suicidaires.

Ceux qui en seront affectés de manière à les empêcher de fonctionner normalement devront consulter un médecin et certains devront même prendre des antidépresseurs. Les pays nordiques sont plus touchés par ce genre de dépression saisonnière. Deux fois plus de femmes que d'hommes souffrent de cette maladie.

Les femmes sont également plus sujettes à la dépression en toutes saisons, lorsqu'elles sont à la fin de la vingtaine et à la ménopause, en raison de

modifications hormonales importantes.

Peine d'amour

Gardez-vous le souvenir d'une belle et triste histoire d'amour? D'un rêve qui a mal tourné, qui, lorsque vous le viviez était plus important que tout le reste? Qui n'a pas vécu la perte d'un être cher ou la séparation d'une personne qui vous jurait son amour éternel?

Nous avons tous, un jour ou l'autre, fait l'expérience de la rupture. Le choc de la personne laissée est si brutal, qu'il peut parfois avoir des conséquences profondes sur son équilibre. C'est souvent à ce moment qu'elle commet les gestes les plus irraisonnés, les plus invraisemblables.

On endort sa souffrance dans les vapeurs d'alcool, dans les tranquillisants, les drogues ou dans les heures de travail supplémentaire. On sombre dans un état dépressif, on est à plat physiquement et psychologiquement. On se sent amputé de quelque chose, on ne s'appartient plus.

Y a-t-il quelque chose de maladif dans notre société qui, dans nos rapports avec les autres, rend excessif et irraisonné ce sentiment que l'on appelle l'AMOUR? Au-delà de cet amour exclusif, ne devrait-il pas y avoir un amour plus vaste, celui d'un être suprême qui nous conduit à porter plus attention aux autres qu'à sa petite personne et à son couple?

L'illusion du bonheur est une image que notre société s'est appropriée au fil des ans. Les jeunes sont malheureusement incités à croire que l'amour à deux ou l'idéal romantique est un absolu. Sur Internet par exemple, on les incite continuellement à rechercher l'âme sœur. Tout autour de nous, on ne parle qu'en fonction du couple. De sorte qu'il faille absolument trouver quelqu'un, sinon, on n'est rien et si cette personne nous laisse, on devient un moins que rien! Pourtant, vous viviez seul avant vos amours et vous serez seul un jour ou l'autre dans votre cheminement vers la mort. Il faut se sentir bien à l'intérieur de soi, être capable de vivre seul, en société, en couple ou non.

Les troubles psychosomatiques

Les Québécois semblent collectionner les malaises et les pathologies diverses. Il serait trop facile de mettre la faute sur le vieillissement de la population et les troubles de santé qui l'accompagnent, nécessairement. La recrudescence des maladies au Québec est proportionnelle au niveau de vie des consommateurs et à leur course contre la montre. Il en résulte une accumulation d'agents stresseurs qui détruisent leurs ressources énergétiques au point de créer chez eux des systèmes de défense inadéquats qui brimeront leur équilibre vital.

- Agression mécanique, causée par une force, une pression (fracture, lacération, contusion);

- Agression par agent physique, causée par les conditions anormales du milieu (électrocution, contusion);

- Agression par agent chimique, causée par l'exposition à des agents chimiques toxiques ou par absorption (alcool, poison, drogues);

- Agression par déficit physiologique, causée par un apport insuffisant de substances vitales (oxygène, glucose);

- Agression par infection, causée par l'invasion d'agents pathogènes (grippe, pneumonie).

Toutes ces sources de stress entraînent une série de changements non adaptés, appelés : changements dégénératifs. Ils sont caractérisés par une accumulation d'eau et de graisse dans les cellules, entraînant leur mort.

On éduque malheureusement très mal encore la société à un conditionnement favorable qui les préparera aux durs coups de la vie.

Les troubles que l'on dit couramment psychosomatiques sont les troubles cardiovasculaires, et en particulier les coronaropathies et l'hypertension, le cancer, les céphalées, les troubles respiratoires comme l'asthme et les allergies, les troubles gastro-intestinaux comprenant l'ulcère gastro-duodénal, la colite ulcéreuse et le syndrome de l'intestin irritable, les troubles cutanés comme le psoriasis, l'eczéma, l'urticaire, la dermatose et enfin, l'arthrite.

Mais, par où ces troubles arrivent-ils? Qu'est-ce que le fait de somatiser?

Le fait de somatiser, c'est d'abord la traduction du conflit psychique en affection corporelle, ce qui se fait malgré la personne, de façon naturelle. Les émotions causent les maladies et la médecine psychosomatique se charge de faire la lumière sur des liens possibles entre la source émotive et la douleur physique. (*Santé*, octobre 1995)

Par exemple, certaines personnes qui ont ravalé leurs larmes toute leur vie, ou sont devenues responsables trop jeunes parce qu'elles avaient des parents malades, pourront développer divers problèmes de santé. On dit souvent : « Mon Dieu, elle a vécu ceci ou cela (l'alcoolisme d'un parent, la violence), et au moment où les choses semblent se replacer, elle tombe malade! » Est-ce vraiment le fruit du hasard?

Par contre, d'autres personnes réussiront à passer à travers différentes épreuves, sans développer aucun malaise, aucune maladie, parce qu'elles ont une meilleure capacité de résistance, parce qu'elles ont pu prendre soin d'elles-mêmes au

milieu de la tempête.

La crise somatoforme

Nous avons parlé des malaises qui apparaissent après une accumulation de stress et d'émotions plus ou moins bien contrôlés. La crise somatoforme s'attaque à des personnes qui n'ont pas nécessairement vécu de graves problèmes, mais qui sont très émotives et peu résistantes au stress, quel qu'il soit. Elle émerge lors de l'arrivée chez la personne vulnérable d'un obstacle potentiel. Ceci entrave significativement l'atteinte de ses buts qu'elle ne maîtrisera pas pendant un certain temps. Elle devrait faire appel à ses ressources habituelles pour résoudre ses problèmes, mais elle peut s'en sentir incapable!

En premier lieu : face à un problème sérieux ou à une menace grave, elle devient tendue et essaie d'utiliser ses méthodes habituelles pour résoudre la situation.

En deuxième lieu : ses mécanismes d'adaptation s'avèrent insuffisants. Elle se sent encore plus désemparée et son déséquilibre s'accentue.

Finalement : si le problème persiste, les pressions subies continuent d'augmenter et elle tombe dans un état de confusion, d'apathie, d'anxiété ou de dépression.

Le stress joue un rôle important dans la naissance d'atteintes aux systèmes du corps humain. Il faut seulement qu'un organe soit touché pour que la psyché et plusieurs structures physiologiques réagissent : elles auront malheureusement des conséquences dans l'équilibre biologique, psychologique et socioculturel.

Selon P. et H. Loo (1999), « le stress émotionnel peut être conscient. Souvent, il est inconscient et plus nocif peut-être, car méconnu et durable. Comme le disait Seyle, avec humour, il a été longtemps inconcevable que la présence d'une belle-mère mal tolérée puisse induire une colique spasmodique ou des manifestations allergiques cutanées. »

Rappelons-nous que la perception des agents stresseurs diffère d'une personne à une autre. Elle peut être héréditaire ou dépendre des expériences passées. Les réponses physiologiques peuvent venir du système neurovégétatif, du système immunitaire ou du système endocrinien. Tout dépend de la façon dont on gère son stress. Les réactions symptomatiques sont révélatrices des mécanismes de défense de chacun.

Si plusieurs facteurs semblent déterminer la prédisposition à un trouble psychosomatique :

« L'un d'entre eux est l'influence de la famille sur le comportement d'adaptation acquis. La capacité d'adaptation peut être entravée, entre autres, par la dépendance parentale, par l'anxiété causée par une séparation, par des comportements qui visent à attirer l'attention. Généralement, comme nous l'avons dit au début, les

problèmes psychosomatiques arrivent sans que la personne atteinte voie le lien entre ses émotions et sa maladie. Par contre, certaines personnes utilisent ce problème pour que l'on s'occupe d'elles. Par exemple, un enfant asthmatique apprend rapidement qu'une crise d'asthme lui procure toute l'attention dont il a besoin.

Des recherches rapportent aussi que la personnalité joue un rôle dans l'apparition des troubles psychosomatiques. Lorsque des troubles d'adaptation empêchent l'individu de diminuer son niveau de stress, le risque de développer une maladie ou d'en aggraver une déjà présente se trouve accentué.

Quelques éléments psychodymamiques du comportement qui peuvent générer des problèmes cardiaques ou autre maladie comme le cancer :

- un caractère émotif et nerveux;
- une piètre image de soi;
- l'incapacité d'exprimer ses émotions;
- la victimisation;
- la difficulté de maintenir des relations durables;
- un caractère dévoué;
- un caractère introverti, réservé ou qui refoule ses émotions;
- la difficulté de composer avec un stress important sur le plan personnel et professionnel;
- l'abus de consommation de tabac, la sédentarité, une alimentation riche en calories et en graisses, l'hostilité et la tension émotive;
- un caractère perfectionniste;
- un caractère indécis (qui a de la difficulté à établir ses priorités dans sa planification quotidienne);
- un caractère émotif et naïf (qui accorde trop d'importance à une idole, à une religion, à une coutume).

On considère que les émotions sont plus dangereuses pour le cœur que certains exercices intenses, essentiellement parce qu'elles ne font pas intervenir d'activité musculaire.

D'autres éléments possibles

L'asthme

8,9 millions d'Américains souffrent d'asthme. L'asthme se déclare en général assez tôt dans la vie, mais peut parfois apparaître à l'âge adulte. La plupart des enfants ont une terrible peur de la séparation. Ce phénomène semble particulièrement vrai chez les enfants prédisposés à l'asthme. Si elle s'accompagne de mécanismes d'adaptation inadéquats, cette peur entraîne parfois un sentiment d'impuissance et de dépression. Ce phénomène produit le même sentiment chez l'adulte qui veut répondre à un besoin exagéré d'appartenance.

Les émotions vives déclenchent donc la particularité de la crise d'asthme, mais des facteurs physiques, tels l'infection des voies respiratoires, l'intolérance à certains médicaments comme l'aspirine, un refroidissement, un changement de milieu ou une brusque variation barométrique, l'exercice trop intense et les polluants atmosphériques peuvent également en être responsables.

La colite ulcéreuse

L'un des nombreux troubles gastro-intestinaux, la colite ulcéreuse se présente surtout chez les 15-40 ans. Les personnes qui en souffrent sont généralement dépendantes affectivement; elles sont souvent obsédées par la perfection, l'ordre, la propreté et la ponctualité. Certaines sont soumises et conciliantes, tandis que d'autres sont querelleuses et exigeantes. Plusieurs souffrent de violents maux de tête avant une crise. On remarque que leur comportement durant cette période est tout à fait différent de leur comportement durant la crise.

D'autres troubles gastro-intestinaux, possiblement psychosomatiques peuvent également être diagnostiqués : reflux œsophagien, cardiospasme, spasme œsophagien, ulcère à l'œsophage, hyperacidité et ulcère duodénal, diarrhée chronique, constipation, syndrome de l'intestin et colon irritable, etc.

Moins de médicaments, plus de conscientisation!

Quels sont les moyens employés par la médecine pour traiter les maladies? Médicaments, drogues, opérations, solutés physiologiques, antibiotiques, vaccins, radiothérapies, laxatifs, etc.

La guérison d'une maladie ne peut être instantanée. Il n'existe pas de produit miracle qui permette à la maladie de disparaître comme par enchantement. Une blessure, par exemple, a besoin pour se cicatriser de tous les processus normaux de croissance, accompagnés d'influx nerveux et de nutrition. La guérison n'est autre qu'un développement, qu'un processus nécessitant du temps.

L'homme sain a-t-il vraiment besoin de calmants pour stabiliser ses nerfs? De toniques pour lui redonner de l'énergie? De purgatifs pour améliorer le fonctionnement de ses intestins? CERTAINEMENT PAS! Il a besoin de prendre le temps de comprendre d'où viennent ses malaises et de se repositionner afin d'y remédier.

Si tous ces traitements ne sont d'aucune utilité à l'individu en bonne santé, par quel bizarre changement peuvent-ils être utiles au MAL PARTOUT? Par quel mystère peuvent-ils devenir nécessaires là où ils étaient indésirables? On sait que certains médicaments produisent des effets secondaires qui entraînent la prescription d'autres médicaments. Chez les personnes qui prennent plus de cinq produits, qu'il s'agisse de médicaments prescrits ou en vente libre, de produits naturels, de vitamines, 50 % se retrouveront avec des problèmes liés à ces interactions.

L'activité physique, la bonne alimentation, l'effort, la vie spirituelle sont indispensables au maintien d'une bonne santé et peuvent aider, avec le temps, à guérir la maladie.

Les personnes âgées qui abandonnent

L'âge de la retraite est fixé au Canada à 65 ans. C'est alors, que l'on devient une personne âgée. Mais dans le syntagme « personne âgée », il y a le mot « personne », ce que l'on a tendance à oublier. On traite souvent ces personnes comme des fardeaux, ou encore, comme de petits enfants, parce que leurs capacités ont diminué. Certaines personnes profitent de leur retraite pour prendre du bon temps, tandis que d'autres ne font que voir ce qu'elles ont perdu et ce qu'elles vont perdre, inévitablement avec le temps.

Il ne faut pas négliger les troubles anxieux de la personne âgée, mais les écouter et y être présent le plus possible.

MAL D'ÊTRE

J'ai froid à mon corps à cause de solitude
Écrasé de partout et lourd de lassitude
Me faudrait abriter mes angoisses, mes peurs
Donnez, donnez à mes os un peu de chaleur

J'ai faim à mon âme d'un peu d'amitié
À ma table de pauvre, voudrais vous convier
Je souffre en moi-même pour tant d'indifférence
Venez, venez vers moi avec grain d'espérance

Je pleure pour mon cœur à cause de la haine
Provoquant des rancœurs, d'inévitables peines
Pour trop de souffrances, pour tant de servitudes

Où trouver la montagne des béatitudes

J'ai mal à mes mains qui peuvent s'accrocher
À plus de charité, plus de fraternité
J'ai mal à tout mon être, à toutes mes jointures
Pour ce qui sur terre produit tant de blessures

J'ai mal à ma vie pour un mal d'existence
Et mal dans mes tripes pour trop de virulence
Voudrais tant pour le monde moins de préjudices
Souhaitant pour la paix un peu de justice

J'ai mal à ma foi en manque de nourriture
Combien mal à l'Amour trop souvent flétrissure
Je voudrais pour mes nuits une étoile pour croire
Donnez-moi goût d'aimer, donnez-moi goût d'espoir
(Noëlla Tremblay-Villeneuve 2003)

Vieillir en beauté

« L'Art de rester jeune : s'émerveiller de soi-même. » **Ben Genaux**

S'il y a une justice sur terre, c'est que nous mourrons tous. D'ici là, tentons donc de vivre bien, de nous trouver une mission, un but. Prenons nos responsabilités envers toutes les facettes de notre santé. Prenons nos responsabilités envers les enfants, et les adultes de tous âges. N'abandonnons pas les personnes démunies. Essayons de les comprendre et de les aimer.

Vivre le plus longtemps possible et en bonne santé est le rêve de tous. Effectivement, nous avons beaucoup de pouvoir sur notre corps et notre esprit et devons nous faire confiance. Mais il y a une limite! Il nous faut aussi accepter le vieillissement et la mort, bien entendu.

Avez-vous entendu parler des hormones de croissance qui retarderaient le vieillissement? Des recherches ont été entreprises là-dessus. Des espoirs ont été fondés sur ces stéroïdes qui font augmenter la masse musculaire, réduisent la masse graisseuse et améliorent les capacités aérobiques. Mais elles créent aussi des effets négatifs comme l'enflure, des douleurs arthritiques, le syndrome du tunnel carpien et même l'intolérance au sucre pouvant conduire au diabète.

Selon le docteur Richard Spark, directeur de la recherche sur les stéroïdes à l'hôpital Beth, en Israël et professeur à l'université Harvard, même si les tissus musculaires augmentent, ils ne prennent pas de force, laissant croire que les cellules se sont simplement gorgées d'eau et donc, qu'elles ont enflé!

La vieillesse et la mort ne peuvent être retardées indéfiniment. Une vie bien vécue, avec une certaine dose de spiritualité nous aide à accepter la mort

plutôt qu'à tenter de la retarder à tout prix, avec des tonnes de malaises et de médicaments.

La médecine et l'industrie pharmaceutique aident-elles honnêtement les gens dans le traitement de leurs maladies en introduisant sans cesse de nouveaux médicaments? Répondent-elles aux vrais besoins de la population en prolongeant l'espérance de vie, mais en multipliant les malaises de la vieillesse?

Se faciliter la vie

Bien entendu, il est difficile de refuser tout traitement ou tout médicament parce qu'on ne veut pas s'éterniser! À moins d'avoir une qualité de vie vraiment médiocre, la plupart d'entre nous acceptons qu'on nous prolonge de diverses manières. Et ce que nous voulons par-dessus tout, c'est de continuer de vivre dans nos maisons ou nos appartements. Les centres d'accueil n'attirent personne.

Pour conserver notre autonomie au maximum et assurer notre sécurité, nous aurons recours à des barres de sécurité, des tapis antidérapants, des sièges de toilette surélevés, etc. Mais il faudra aussi s'acquitter de certaines tâches d'entretien. Nous pourrons faire affaire avec des compagnies qui offrent différents services, mais idéalement, si nous en avons le pouvoir, nous préférerons nous débrouiller seuls.

C'est ici que la technologie intervient. Si on peut questionner la véritable utilité de certains gadgets (jeux vidéo, vitres électriques dans les voitures, télécommandes pour lever ou baisser les stores dans la maison ou pour allumer le foyer au gaz), il en va tout autrement pour d'autres inventions. Au Québec, une compagnie fondée en 2003 offre des produits révolutionnaires dont la tondeuse et l'aspirateur complètement autonomes. Dans leur version conventionnelle, ces deux appareils sont difficiles à manipuler pour une personne âgée car ils exigent de la force et de la flexibilité. En ce sens, nous ne pouvons qu'applaudir ces innovations technologiques et souhaiter que les chercheurs continuerons à se pencher sur les problèmes des personnes en perte d'autonomie. (www.robotshop.ca)

De bonnes pistes pour éviter la dépression ou pour en sortir

Le sport, bien plus qu'un loisir

Le sport peut nous aider définitivement à mieux évoluer dans la vie de tous les jours. Le sport doit figurer au quotidien afin d'améliorer ou de soutenir les conditions diversifiées de l'existence. Par le sport, je peux libérer plusieurs émotions négatives, tout en augmentant mon potentiel biologique, psychologique et social. Par les activités sportives, je libère les tensions musculaires ou l'anxiété que j'accumule au travail, comme dans divers conflits situationnels.

Le sport me procure une multitude d'effets positifs : j'exprime plus aisément mes

émotions, je travaille plus facilement en équipe, je découvre en moi certaines habiletés et j'apprends mes limites.

Le sport est excellent pour les enfants hyperactifs. Leur énergie est canalisée de façon à ce qu'ils ne s'éparpillent pas, mais brûlent l'énergie en trop en se concentrant sur une seule chose.

Si je n'entretenais pas une « pensée sportive » dans les engagements de ma vie, je n'aurais pas l'énergie nécessaire pour faire face à certaines interactions qui demandent plus de ténacité, de compétitivité ou de solidarité. Le sport a satisfait à plusieurs démarches de mon évolution personnelle. Si je peux sourire à presque tout ce que j'entreprends dans la vie, c'est grâce à l'activité physique.

Mis à part le fait de bien s'alimenter et de bouger, il existe d'autres moyens de prendre la vie du bon côté, ceux-là psychologiques et spirituels.

Caressez votre enfant intérieur éternellement

« Apprenez à demander des caresses lorsque vous en avez besoin. Vous subissez une certaine honte à le faire? C'est probablement parce que vous n'avez jamais pu apprendre à vous nourrir émotionnellement vous-même.



Donnez-vous maintenant cette permission. Si on vous humilie, il est très sain d'appeler un ami et de lui demander une caresse. Ex. : par téléphone, dites à

cette personne : « Dis-moi que tu m'aimes et m'estimes. Si vous étiez en train de mourir de faim, vous trouveriez certainement par instinct là nourriture là où il y en a. Votre enfant intérieur ne se rend pas toujours compte qu'il peut agir de la même façon lorsque vous êtes "émotionnellement affamé" ! ».

Il est permis d'obtenir le réconfort dont vous avez besoin, que ce soit pour vous faire dire que vous êtes génial, gentil, beau, que ce soit pour obtenir une accolade, une poignée de main, un baiser sur la joue...; si on ne peut l'obtenir directement de l'extérieur, on peut le faire par son esprit, en imaginant donner des caresses abondantes à son enfant intérieur.

« La plupart de nos parents étaient des adultes-enfants qui avaient eux-mêmes été des "rationnés de la caresse". Ils ont donc été plutôt chiches quand est venu le temps d'en donner à leurs enfants. **VOUS**, par contre, par un esprit de puissance, de permission et de protection, vous arriverez à traverser ce qui manque à l'intérieur de vous, pour demander et offrir des caresses à ceux qui en ont besoin. » (Bradshaw 1992)

La puissance, signifie avoir confiance en une force au-dessus de vous qui vous permettra de **CROIRE** que vous aussi avez droit à la vie. Si tous les êtres humains sont égaux devant Dieu, vous aussi avez droit d'obtenir ce dont vous avez **BESOIN** maintenant : paix, confiance et bonheur.

La permission, c'est de se donner le droit de croire en la réalisation d'un rêve que l'on vous a toujours défendu de réaliser.

Finalement, la protection, c'est de vous fabriquer une armure lorsque l'on vous harcèle ou que l'on tente de brimer vos droits, vos valeurs ou de briser votre estime personnelle.

Réapprenez à rire : une question vitale!

D'abord qu'est-ce que l'humour?

Ellis, en 1978, a défini l'humour comme un état d'esprit, un tempérament, ainsi que la faculté de percevoir ce qui suscite l'amusement et de le transmettre à autrui.

Pasquali, en 1990, a affirmé que ce qui est comique dépend de la situation biophysiologique, psychologique, socioculturelle et spirituelle de chacun.

Finalement, Robinson, en 1991, a dit qu'il s'agit de n'importe quelle interaction qui amorce un sourire, le rire ou un sentiment d'amusement. (*L'Infirmière du Québec*, juillet/août 1995)

Certaines études ont démontré que le fait de rire 100 fois dans la journée apporte sur le plan cardiovasculaire, le même résultat que le fait de ramer sur

une machine durant 10 minutes. De plus, l'humour, qui est un mécanisme essentiel d'adaptation adulte, peut aider à surmonter des épisodes difficiles de la vie. Le rire peut à lui seul stimuler l'appareil respiratoire, augmenter le taux d'oxygène dans le sang, stimuler la circulation sanguine et du fait même, augmenter la fréquence cardiaque.

Le rire masse d'une certaine façon tout le système digestif, il stimule les organes internes en excitant la motilité des intestins et de l'estomac. La rate, située sous la partie gauche du diaphragme produit l'hémoglobine, les pigments biliaires et les anticorps. Quand on rit, elle se dilate, ce qui augmente la capacité du système immunitaire.

Le rire diminue les tensions musculaires. Riez à gorge déployée et il vous sera impossible de transporter une charge lourde. Le rire est un anxiolytique naturel, il diminue les peurs, apaise le stress et la tension. Il tempère l'intensité de l'émotion et il désamorce l'escalade des comportements agressifs et défensifs.

Enfin, on devrait considérer le rire comme un remède miracle à bien des maux, car il ouvre les cœurs en facilitant les échanges avec autrui. Il favorise efficacement les rapports d'égalité entre les individus... Tout cela n'est pas un gag!

« Le rire sucre les larmes. » **Robert Sabatier**



Faites-vous plaisir

Se faire plaisir peut être interprété de bien des manières. On pourrait penser à une séance de magasinage intensif si c'est ce que l'on aime, à une sortie dans un bar, etc. Parlons plutôt de se faire plaisir en ralentissant son rythme habituel : faire une promenade, dessiner, s'écrire à soi-même une belle lettre d'amour, ressortir ses photos de voyage, etc.

Une attitude positive

Les personnes mesquines envers les autres s'autodétruisent sur tous les plans. Les pensées négatives, haineuses, colériques créent chez elles un stress important; suffisamment important pour qu'elles finissent par affaiblir leur santé psychologique et physique.

L'organisme humain ne peut fonctionner normalement quand une personne a des pensées aussi négatives. Il stimulera les glandes surrénales qui sont des hormones puissantes et des réactions en chaîne produiront des troubles digestifs ou d'élimination. C'est-à-dire :

Si l'élimination des intestins devenait affectée, nous observerions un problème d'absorption dans le transport des toxines de l'organisme, ce qui provoquerait leur accumulation dans les cellules des tissus et conduirait inévitablement à la maladie.

Il faut cultiver en soi des valeurs positives, comme la bienveillance, l'empathie, l'optimisme, la sagesse, etc. L'individu qui réussit à lâcher prise ne se sent plus sur un sentier de guerre et ouvre ses cellules à une meilleure élimination des déchets toxiques.

La santé et la foi

Un jour, je suis allé faire un petit tour à l'Oratoire Saint-Joseph, à Montréal. J'ai été épaté par le nombre de béquilles accrochées au mur. Des croyants blessés ou handicapés auraient obtenu à cet endroit une guérison miraculeuse de saint Joseph, par l'entremise de l'humble frère André. Si plusieurs remettent en question ces histoires, moi, personnellement, j'y crois. Plusieurs facteurs peuvent expliquer mon ouverture envers cette idée, mais il y a d'abord la foi, qui ne peut être comprise par les non-croyants.

Le docteur Michel Campbell, psychologue-sexologue, énonce que dans un premier temps, la foi envers un être supérieur a un effet stabilisateur de l'angoisse. Dans un deuxième temps, elle aurait des effets bénéfiques sur la santé physique et mentale.

La plupart des gens ont le réflexe naturel de demander l'aide de Dieu quand la misère se fait sentir dans leur vie. Qui n'a pas prié Dieu pour qu'il soulage une douleur persévérante, évite le décès d'un être cher ou protège un proche d'un malheur quelconque? Des gens athées sont soudainement devenus croyants lorsque la maladie est apparue dans leur vie.

Que l'on soit bouddhiste, musulman ou chrétien, la seule chose qui compte, c'est

d'avoir la foi en un être supérieur qui veille sur soi. Les scientifiques s'entendent pour dire que la spiritualité a un effet calmant sur l'angoisse existentielle. Croire en la vie éternelle ou croire que nous serons bien accueillis au ciel peut certainement améliorer notre condition de vie humaine.

Par conséquent, une étude américaine portant sur plusieurs centaines de patients ayant subi une chirurgie cardiaque révèle qu'une des meilleures chances de survie à l'opération demeure la croyance religieuse. Les personnes athées ont trois fois plus de chances de mourir, comparativement aux personnes croyantes.

Une autre étude se rapportant à 30 années d'observations cliniques démontre que les pratiquants ont une tension artérielle plus basse que les non-pratiquants. En effet, 50 % des personnes qui participent régulièrement à des offices religieux courent moins de risque de développer des maladies coronariennes.

Une troisième étude se rapportant à plus de 4 000 sujets indique que les gens qui participent aux offices religieux ont moins tendance à être déprimés, comparativement à ceux qui n'y participent pas. Le fait de mettre sa confiance en un esprit divin diminuerait l'anxiété reliée aux tracas de la vie quotidienne.

Enfin, une quatrième étude a démontré que les non-croyants couraient quatre fois plus de risques de se suicider que les croyants.

Personnellement, ma foi en Dieu m'a apporté beaucoup de répit dans mon cheminement parfois difficile. C'est avec une confiance allant bien au-delà de la science que j'ai pu surmonter la plupart des difficultés qui se sont présentées dans ma vie. En reprenant contact avec ma foi, tout semblait revenir à l'ordre, naturellement.

Je crois sincèrement que nous devrions régulièrement élever nos esprits au-delà de ce qui est tangible, palpable, calculable et tenter de croire qu'une puissance infinie est là pour nous soutenir, si nous y croyons vraiment et si nous la respectons.

L'ESPOIR

Sans espoir, il n'y a pas de vie.
Le goût au travail est absent.
Apparaît une seule étincelle d'espoir,
Et ce que l'on peut accomplir est surprenant.

L'espoir motive le monde;
Il donne un but à la vie.
L'espoir est la confiance dans l'avenir,
L'assurance de la survie.

L'Espoir est la force quand on se sent seul;
Il est comme une corde de sécurité.
Il vous dirige dans l'inconnu,
Comme un rayon dans l'obscurité.

Mettez de l'espoir dans vos actes;
C'est le sel de la vie.
Quand vous le pouvez, offrez-en à d'autres;
C'est la recette de la survie.

Alan Booth

L'amour et la santé au service de la société de demain

La faim des hommes est terrible; chaque année, elle tue des millions de personnes! Les privations d'amour sont plus meurtrières encore. Elles désintègrent l'homme et l'humanité. Trop souvent, l'homme croit aimer mais en fait, il n'aime que lui-même.

Nous vivons dans une société où la loi du plus fort l'emporte presque toujours sur les valeurs de prospérité humaine. Notre instinct de survie est « codé » très profondément dans nos gènes... Cet instinct puissant apporte pouvoir, orgueil et un sens du moi trop marqué pour plusieurs d'entre nous!

Pourtant, combien de guerres nous apporte-t-elle, cette soif du pouvoir? Pourquoi ne pouvons-nous pas canaliser toutes ces énergies gaspillées et travailler à empêcher notre monde de s'engouffrer?

« Bâtir la paix est encore la meilleure façon de la souhaiter. » **Auteur inconnu**

Prendre le temps de s'ouvrir à soi-même et aux autres, voilà deux petites règles qui devraient nous aider à cheminer dans la vie. Plus concrètement, pour bien commencer sa journée, sans précipitation, on peut certainement se permettre de lire le credo optimiste, rédigé en 1912 par Christian D. Larson et adopté par les clubs Optimistes en 1922 :

Je promets d'être fort au point que rien
ne puisse troubler ma sérénité d'esprit;

De parler de santé, de bonheur et de prospérité
à toute personne que je rencontrerai;

D'inculquer à mes amis la confiance en eux-mêmes;

De ne considérer que le bon côté des choses,

en véritable optimiste;

De ne songer qu'au mieux, de ne travailler que pour le mieux
et de n'espérer que le mieux;

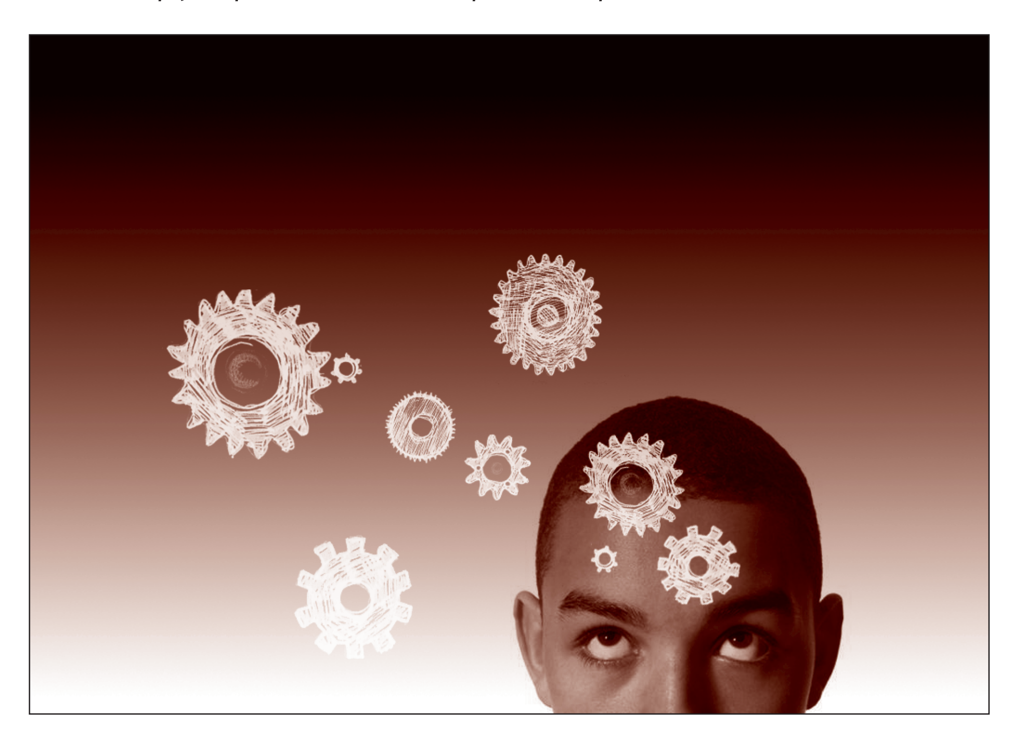
De manifester autant d'enthousiasme pour les succès des autres
que pour les miens;

D'oublier les erreurs passées
et de voir à faire mieux à l'avenir;

D'avoir toujours l'air gai et de sourire à toute personne
que je rencontrerai;

De consacrer tant de temps à m'améliorer moi-même
que je n'aurai pas le temps de critiquer les autres;

D'être trop magnanime pour me tracasser, trop noble pour m'irriter,
trop fort pour craindre et trop heureux pour me laisser troubler.



Merci d'avoir lu *Un infirmier au cœur du Québec*. J'espère que vous y aurez trouvé quelques réponses à vos questions. Parce que la vie m'a déjà tendu la main, donné des signes pour m'aider à persévérer, j'ai pensé la remercier en donnant à mon tour à celles et ceux qui pouvaient en avoir besoin.

Bonne route à chacune et à chacun de vous.

Éric



Annexe

Témoignage de vie de M. Guy Leduc

Guy Leduc est mon cousin. Il a survécu à un cancer particulièrement rare grâce à sa ténacité, à sa bonne humeur légendaire et à sa foi en un être supérieur. Je crois sincèrement que même s'il a reçu d'excellents soins, il ne serait pas ici aujourd'hui pour témoigner, s'il n'avait pas cultivé ces qualités. Merci Guy.

Baie-Comeau, le 13 octobre 2004

TÉRATOME MALIN MÉTASTATIQUE

Bonjour,

Je me présente, Guy Leduc de Baie-Comeau. J'ai eu 40 ans dernièrement. Je suis marié à une femme extraordinaire qui se nomme Hélène et je suis père de deux adorables jumeaux. J'aimerais avant de commencer, vous dire ce que j'éprouve à me remémorer mon cancer et toutes les difficultés que j'ai dû surmonter. Ce fut pour moi un choc et une grande épreuve que je revis au moment de les écrire.

Mais si ma lettre peut éclairer et aider des gens qui sont touchés de près ou de loin par ce type de cancer, alors il me fait plaisir de partager mon expérience. Cela leur permettra peut-être de mieux de comprendre et d'apprivoiser cette maladie.

Tout a commencé lorsque j'ai vu apparaître en octobre 1994, une masse qui avait pris place dans mon testicule droit. Je croyais que c'était seulement un kyste, de la grosseur d'un dix cents environ. Cependant, plus les semaines s'écoulaient, plus il accaparait mon testicule. J'ai commencé à m'inquiéter, puisque je ne pouvais plus dormir sur le côté. Mon testicule était devenu énorme et il provoquait un élancement dans l'aine. Lorsque j'ai pris la décision d'en parler à mon épouse, nous étions à la mi-novembre. Je ne voulais pas l'inquiéter avec mes problèmes, mais je n'avais plus le choix; je savais que j'avais un cancer. Ce cancer touchait, plutôt, s'emparait de mon testicule. Il me fallait prendre un rendez-vous avec un médecin. Je n'avais pas de médecin de famille à ce moment-là et je ne me souviens pas du nom de celui que j'ai rencontré. Il m'a immédiatement dirigé

vers le Centre hospitalier de Baie-Comeau où je rencontrais la semaine suivante le docteur Nadeau, chirurgien. Nous étions au début de décembre.

Docteur Nadeau me demande mon âge. J'avais 30 ans à cette époque. Il me demande si je sais ce que j'ai. Je lui réponds que j'ai une tumeur, un cancer. Il me dit que je prends ça très bien. Il m'informe que du côté des hommes, lorsque nous arrivons à la trentaine, nous devons faire un auto-examen des testicules, au même titre que l'auto-examen des seins chez les femmes. J'ignorais totalement qu'on pouvait faire un tel examen. Il me dit aussi que si le cancer s'était logé seulement à cet endroit, il pouvait être bénin et qu'il était donc inutile de s'inquiéter pour le moment. Avant de quitter le cabinet, il me préparait plusieurs rendez-vous pour passer différents examens dans le but de savoir si le cancer ne s'était pas propagé ailleurs.

En janvier, après avoir obtenu les résultats de plusieurs tests, Docteur Nadeau me confirme que j'ai une masse bénigne qui aurait pris entièrement la place de mon testicule. Celui-ci étant mort, il devait en faire l'ablation le plus vite possible. La veille de l'opération, il voulait absolument me rencontrer avec Hélène en privé. Malheureusement, il m'apprend que non seulement j'ai une tumeur à la place de mon testicule droit, mais j'ai d'autres tumeurs ailleurs : une entre la colonne et les intestins, l'autre de la grosseur d'un pamplemousse, située entre le thorax et les poumons. Il m'explique qu'il me reste probablement six mois à vivre, au plus. Chose étrange, il me demande d'examiner mes articulations et mes os, puisque ce genre de cancer attaque en premier les ganglions, et plus tard, les os. Il ne trouve pas normal que je n'aie aucune réaction, aucun mal à ce niveau.

Je venais d'apprendre que j'avais le cancer des os. Nous étions sous le choc, Hélène et moi. Quoi faire de plus que d'accepter cette situation. Après plusieurs jours à l'hôpital, lorsque j'ai franchi la porte de la maison, j'étais heureux de rentrer et je ne réalisais pas encore que ma santé physique allait se détériorer petit à petit. Je me suis dit qu'il fallait que je m'abandonne à la grâce divine.

En mars 1995, j'ai rencontré le docteur Blais, un jeune médecin oncologue itinérant de Rimouski, qui venait au Centre Hospitalier de Baie-Comeau pour effectuer un suivi rapide et efficace des traitements que je devrais subir. À ma grande surprise, il me dit de tout oublier ce que j'avais entendu sur mon type de cancer à Baie-Comeau, de venir à Rimouski pour passer d'autres tests où ils disposaient de tout l'équipement nécessaire pour déterminer mon type de cancer.

J'entrais donc le même mois au Centre hospitalier de Rimouski pour passer de nombreux examens : taco, radio, examen des tissus lymphatiques et autres. Deux semaines se sont écoulées avant que je reçoive mon diagnostic final. J'ai rencontré une équipe de six oncologues et tous se demandaient quel traitement répondrait le mieux à mon cancer. À partir de la biopsie de ma tumeur située entre mon thorax et mes poumons, ils ont pu identifier le type de cancer que j'avais, soi un tératome malin métastatique, comme dans mon testicule. Habituellement, ce genre de tumeur est bénin (tératome), mais celui-ci était malin. Dans le jargon

des oncologues, j'avais attrapé le gros lot, le « jackpot » des cancers. Mon dossier s'est retrouvé sur la table d'un regroupement de tous les oncologues du Québec qui avait lieu à Toronto. Le docteur Lévesque a lancé mon dossier médical au centre de la table et il a demandé à ses collègues d'un ton anxieux ce qu'il devait faire avec le cas de M. Leduc de Baie-Comeau. Il paraît que tous étaient abasourdis. Le docteur Blais me dit qu'ils n'ont retrouvé que quinze cas un peu semblables au mien à l'étranger, soit en Angleterre, et que sur les quinze, douze ont survécu.

Toujours à Rimouski, dans ma chambre avec le club des chauves, j'ai eu la visite un soir d'un des oncologues de l'établissement, le docteur Létourneau. Il me dit qu'ils ne savaient pas quoi faire avec mon cas. Dans la « bible » d'oncologie, les cancers sont traités différemment selon leur type. Il me dit : « Soit que nous te laissons retourner chez toi, soit que nous débutons de la radiothérapie ou de la chimiothérapie. » Je ne voulais pas de la radiothérapie, parce que j'avais entendu dire qu'elle pouvait détériorer les organes autour de la tumeur. Je voulais plutôt commencer de la chimiothérapie. Il m'a répondu que je ne savais pas ce que je demandais…

Dès le lendemain, je commençais ma chimio. Au dire des infirmières, j'ai reçu la pire des chimiothérapies et elles me conseillaient de rester allongé dans mon lit puisque j'aurais possiblement la nausée, ce qui arriva peu après mon premier traitement. Mon poids était à ce moment-là de deux cent dix livres et j'ai descendu à cent quarante-trois livres dans l'espace de trois mois seulement. Je devais prendre six traitements à raison d'un traitement par trois semaines. Je craignais tellement le traitement que je vomissais avant même de le subir. Cette sorte de chimio ne se donnait pas à Baie-Comeau et je devais traverser à Rimouski chaque fois pour la recevoir. Entre-temps, j'allais à l'hôpital de Baie-Comeau pour les prises de sang et je prenais des traitements pour remonter mon système immunitaire, soit les globules blancs.

Après le troisième traitement en mai, le docteur Blais me dit qu'il ne savait pas s'ils allaient arrêter parce que les tumeurs n'avaient même pas fondu, elles étaient restées telles qu'elles étaient depuis le début des traitements en mars. Puisque cela n'avait pas fonctionné, il a été décidé que je rencontrerais un chirurgien pour enlever les masses. Cependant, selon un médecin de Toronto, il fallait quand même un quatrième traitement en juin pour être assuré que les métastases soient complètements éliminés.

Après ce dernier traitement, je suis reparti à la maison pour une période de deux mois, afin de reprendre des forces et refaire mon système immunitaire avant les opérations que j'aurais à subir à Québec, au mois d'août. Deux opérations importantes m'attendaient : on retirerait d'abord la masse d'un diamètre d'un pamplemousse entre le thorax et les poumons, puis, celle qui était grosse comme un pouce entre les reins et les intestins. À l'Hôtel-Dieu de Québec, j'ai rencontré les deux chirurgiens spécialistes, Docteur Fradet et Docteur Roy. Dans ma chambre, plusieurs médecins, internes ou stagiaires écoutaient leurs

explications du déroulement des opérations, dans les moindres détails. Le lendemain matin, Docteur Fradet, spécialiste des parties de l'abdomen, devait retirer tous les intestins pour ensuite gratter, non pas un billet de loto, mais la tumeur se trouvant derrière. Ce fut une réussite. Une semaine plus tard, Docteur Roy, spécialiste de la cage thoracique, m'enlevait la masse gélatineuse entre le thorax et les poumons. Il a dû casser une côte pour pouvoir l'extraire. Et ce fut une réussite. La semaine suivante, j'étais à la maison pour me remettre sur pied. J'ai donc eu quatre anesthésies générales et deux anesthésies locales. J'ai connu douze médecins extraordinaires.

Pour conclure, je peux dire que j'ai un médecin de famille présentement, le docteur Grégoire, et que je passe des tests sanguins une fois par année. Les spécialistes de Rimouski m'ont dit que si le moindrement les tumeurs réapparaissaient, il n'y aurait plus de traitement de chimiothérapie, mais une opération, car la chimio ne répondait pas à ce moment là! Le plus curieux dans toute cette histoire, c'est que Docteur Fradet, qui suivait mon dossier médical avec attention, m'a dit après les opérations à Québec que mon sang avait toujours été beau depuis le début des traitements de chimiothérapie! Mystère et boule de gomme…

J'aimerais, en terminant, dire un merci spécial à ceux et celles qui ont prié pour moi, ainsi qu'à ma Mère du Ciel et au Créateur, le Dieu d'Amour, de m'avoir donné l'espérance de continuer à aimer la VIE.

Amicalement,

Guy